№ 9-10. Rocznik 6. Wrzesień—Październik 1931 r. Opłata poczt. uiszcz. rycz.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia



Nie namawiaj nikogo do picia alkoholu.

Cena numeru podwójnego 1 zł.

ROK VI. WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK 1931 r. № 9-10.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze — Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6, tel. 892-09.

Dr. W. Jerzy BABECKI (Warszawa)

Szczur, dlaczego i jak go tępić trzeba

Wzorem lat ubiegłych, Komisarjat Rządu i Magistrat miasta Warszawy, przystępują i w roku bieżącym, wczesną jesienią, do powszechnego tępienia szczurów zarówno w domach prywatnych, jak i w budynkach i instytucjach społecznych, a w szczególności w rzeźniach, piekarniach, halach targowych i składach żywnościowych.

Szczury więc muszą być zwierzętami bardzo szkodliwemi, skoro władze państwowe i samorządowe uznają za konieczne organizować powszechną przeciw nim kampanję. Zresztą nasze władze nie są bynajmniej pierwszemi, które się tą sprawą w tak energiczny sposób zajmują. Raczej przeciwnie, zwalczaniem tych szkodników zajmują się na szerokim świecie oddawna, znacznie więcej niż u nas.

A w mieście Liverpool, w Anglji, istnieje nawet specjalna szkoła, dokąd miasta angielskie i zarządy wielkich składów żywnościowych, rzeźni, młynów i spichrzów wysyłają na naukę swych dozorców, aby się tam nauczyli, jak najskuteczniej walczyć z tą prawdziwą plagą, jaką są szczury.

Szkody, jakie szczur przynosi człowiekowi, są dwojakiego rodzaju: 1) zagrażają one zdrowiu i życiu człowieka, 2) przynoszą wielkie straty materjalne.

Mały, stosunkowo, wzrost szczura pozwala mu ukrywać się z łatwością, a nadzwyczajna płodność tych zwierząt szybko uzupełnia poniesione przez nich w walce z człowiekiem straty, i wreszcie wielka zmyślność szczura, nabyta w ustawicznej walce o byt, czyni go szczególnie

trudnym do wytępienia. Zmyślność szczura ustępuje jednak zawsze rozumowi człowieka, skoro ten zechce się zająć poważnie sprawą walki z nim.

Chcąc zwalczyć wroga, trzeba go najpierw poznać. Od tego też każdy powinien zaczynać, kto chce skutecznie zająć się sprawą tępienia szczurów.

Nieco o życiu szczura i szkodach, jakie nam przynosi.

Na ziemiach naszych jak i w całej zresztą Europie spotyka się niemal wyłącznie jedną tylko odmianę szczurów, a mianowicie szczura szarego, zwanego także wędrownym. Nazwę wędrownego otrzymał on stąd, że często spotykano wielkie masy tych szczurów wędrujące w poszukiwaniu lepszych warunków życia, na wielkie nieraz odległości, z kraju do kraju, nieraz poprzez szerokie i głębokie rzeki. W XVIII wieku wielkie ich masy przywędrowały z Azji, przepłynęły Wołgę i spowodowały wielkie szkody i głód powszechny w południowej Rosji, za nim rozeszły się po całej Europie. Przedtem gospodarował w naszych spichrzach i składach, w piwnicach i na strychach naszych domów, inny, mniejszy nieco od szarego, szczur zwany czarnym, choć futerko jego barwą swą niewiele się czasem różni od szarego. Szczur czarny został w Europie niemal całkowicie wyparty lub pożarty przez silniejszego i zmyślniejszego odeń szczura wędrownego i zrzadka go tylko można spotkać w Europie, w miastach portowych lub na okrętach.

To, że szczur czarny zniknął prawie zupełnie z Europy, można poniekąd uważać za szczęśliwy traf dla człowieka. Bo szczur czarny umie o wiele lepiej drapać się, wspinać po drewnianych ścianach i belkach i szczególnie chętnie przebywa w pobliżu człowieka, wtedy gdy bardziej bojaźliwy i ostrożny szczur szary woli stale się gnieździć w stajniach i oborach, w śpichrzach, składach, rzeźniach, a w szczególności w kanałach ściekowych nowoczesnych wielkich miast, gdyż tam się czuje najbezpieczniej. Fakt ten, że nasz szary szczur unika człowieka, czyni go przeto trochę mniej niebezpiecznym, gdyż przenoszone przez szczury choroby nie tak łatwo przedostają się od szczura na człowieka.

Wytępieniu w XVIII wieku szczura czarnego w Europie, jak twierdzą niektórzy uczeni, należy zawdzięczać, że epidemje dżumy, tej najstraszniejszej choroby, a którą przenoszą niemal wyłącznie szczury, stały się dziś bardzo rzadkie. Bo choć szczur szary tak samo ulega dżumie jak czarny i choroba od niego może przejść na ludzi, to wobec tego, że unika on, jak może, człowieka, mniej jest znacznie dlań niebezpieczny, niż szczur czarny, chętnie ukrywający się w pobliżu człowieka.

Szczur jest zwierzęciem bardzo silnem w stosunku do swego wzrostu. I choć unika człowieka, podrażniony i nie mając dokąd uciekać, rzuca się i może dotkliwie pokąsać. A koty i psy w walce ze szczurami odnoszą nieraz ciężkie rany, i gdy są w pojedynkę, zostają czasem zagryzione i pożarte przez gromadę szczurów. Znane są też wypadki, kiedy szczury zagryzły pozostawione bez opieki niemowlę ludzkie w kołysce.

Szkody, jakie szczury przynoszą, są tem większe, że jest ich nieraz olbrzymia liczba, gdyż mnożą się one z zadziwiającą szybkością. Samiczka szczura, już mając 6—8 tygodni, może mieć młode. Zazwyczaj miewa ona młode 5—6 razy do roku, po 8—10 sztuk za każdym razem. Nietrudno stąd obliczyć, że gdyby jedna para szczurów mogła się swobodnie gnieździć i rozmnażać, i gdyby miała poddostatkiem pożywienia, to w ciągu roku mogłaby utworzyć olbrzymie stado szczurze, liczące około pół miljona sztuk.

Na szczęście szczur ma wiele wrogów; psy, koty, łasice, sowy, jastrzębie niszczą ich wiele. Jeszcze więcej ginie ich z powodu różnych chorób i epidemji, na które szczury, gnieżdżące się w ciemnych, wilgotnych i zarazem brudnych kanałach i norach, szczególnie łatwo zapadają. Takie epidemje są też prawdopodobnie przyczyną, że czasem szczury giną nagle, same z jakiejś miejscowości, czy to zdychając, czy też uciekając od zarażonego miejsca. Wiele też szczurów, szczególnie młodych, pada pastwą żarłoczności starych i silnych osobników. Szczur bowiem w braku pożywienia nie waha się nigdy rzucić na słabszego od siebie osobnika, i pożera nieraz własne potomstwo. Największym wreszcie wrogiem szczura jest człowiek, który musi tępić szczury, aby się uchronić od chorób, na jakie go szczur naraża, uchronić odeń swe zapasy

żywności, względnie bronić się od innych szkód, powodowanych przez szczury.

Najważniejszą chorobą, jaką przenosi szczur, jest dżuma, zwana też dawniej morową zarazą, lub morem.

I teraz jeszcze od czasu do czasu zdarzają się pojedyńcze przypadki lub małe epidemje tej strasznej choroby w różnych miastach portowych Europy, Afryki i Ameryki.

Posiadamy obecnie własny port morski, i może się zawsze zdarzyć, że na okręcie handlowym wraz z ryżem lub innym towarem dostanie się do Gdyni i szczur zadżumiony. To też władze sanitarne w portach wiele wysiłku wkładają w walkę ze szczurami, tępią je na okrętach i ochraniają wybrzeża, by się na nie szczury nie przedostały z okrętów.

Ale szczur przenosi też i inne choroby. Do nich należy tak zwana żółtaczka zakaźna. Choroba ta występowała często w czasie wojny światowej wśród żołnierzy w okopach, w których szczury zagnieździły się bardzo szybko i stanowiły prawdziwą ich plagę. Żółtaczka zakaźna jest chorobą, przebiegającą z wysoką gorączką i żółtem zabarwieniem skóry. Szerzą ją szczury, które często wydzielają wraz z moczem i kałem swym wielkie ilości specjalnych zarazków. Zarazki te przedostać się mogą z łatwością wraz z zanieczyszczonemi odchodami szczurów środkami spożywczemi, chlebem lub sucharami do ludzi i wywołują u nich tę chorobę.

Jeszcze częściej, bo i w czasie pokoju, przenoszą też szczury włośnicę, czyli trichinozę. Ciężką tą i bardzo często śmiertelną chorobą zarażamy się przez spożycie niedogotowanego mięsa wieprzowego, zawierającego pasorzyty zwane włośniami lub trichinami. Włośnie dostają się do organizmu świń ze szczurów, których zwykle czwarta część, a często i połowa lub więcej bywa niemi zarażona. Szczury takie, łażąc po korytach ze strawą dla świń, zarażają strawę świńską, a przez nią i same świnie. Zarażona w ten sposób świnia nie ginie od tej choroby, tak jak nie giną od niej i szczury, ale w mięsie jej znajdują się włośnie i wraz z nim mogą się dostać do ust i przewodu pokarmowego człowieka.

Jest więc szczur niewątpliwie groźny dla zdrowia człowieka i już z tego samego powodu powinien być jaknajenergiczniej tępiony.

Ale przynosi on też niezmiernie wielkie szkody materjalne człowiekowi.

Nietylko bowiem zjada zboże, mąkę, chleb i mięso człowieka, czyni szkody wśród drobiu w kurnikach, ale zanieczyszcza wielkie ilości produktów spożywczych, przegryza worki, robi dziury w podłodze, przez które wiele wysypuje się zboża i czyni wiele innych szkód.

Na jednym okręcie, płynącym z Brazylji, na którym było 40.000 worków kawy, szczury pogryzły większość worków tak, że wszystką kawę trzeba było przesypywać do nowych worków i sama ta robota kosztowała 2.000 dolarów.

W jednym amerykańskim folwarku, gdzie była wielka hodowla kur, szczury pożarły w ciągu roku 400 kurcząt.

Szkody, poczynione przez szczury w dużych magazynach portowych i kolejowych, sięgają nieraz wielu tysięcy dolarów. W Rosji przed wojną jedna tylko kolej Mikołajewska, prowadząca z Moskwy do Petersburga, wypłacała ½ miljona rubli rocznie odszkodowań za zniszczone przez szczury towary. Znane są też wypadki pożarów, spowodowane przez szczury, — przez tak zwane krótkie spięcie elektryczne. Takie krótkie spięcie powstaje z łatwością tam, gdzie przechodzą druty elektryczne, zwykle osłonięte specjalną otoczką, zwaną izolacją. Izolację tę, sporządzaną z nici i kauczuku, często szczury przegryzają i wtedy między obnażonemi drutami elektrycznemi powstaje iskra, która może zapalić nagromadzony suchy, łatwopalny materjał.

W Ameryce obliczają, że przeciętnie każdy szczur przynosi szkód rocznie na 1 do 2 dolarów. Szczurów w każdej miejscowości jest przypuszczalnie nie mniej niż ludzi. A więc w całej Polsce jest ich nie mniej niż 30 miljonów. I szkody materjalne, jakie przyczyniają naszemu krajowi szczury, wynoszą rocznie prawdopodobnie około 300 miljonów złotych.

Metody tępienia szczurów.

Najbardziej pożądane byłoby jednorazowe masowe i doszczętne wygubienie szczurów w danej miejscowości, lub choćby tylko w poszczególnych składach lub budynkach. Niestety, takie wytępienie jest tylko wyjątkowo możliwe, np. na okrętach, na których truje się je przy pomocy napuszczonego do wszystkich pomieszczeń silnie

trującego gazu. Najlepszy do tego celu jest gaz zwany kwasem pruskim. Jest on jednak bardzo niebezpieczny i dla ludzi.

Bezpieczniej wytruwać szczury przy pomocy gazu, jaki się otrzymuje przez spalanie siarki. W tym celu siarkę spala się w specjalnych przyrządach, i powstały stąd gaz siarkowy wpuszcza się rurami do pomieszczeń, przyczem wszelkie otwory muszą być odpowiednio uszczelnione. Gaz ten musi działać przez kilka godzin. Ponieważ jest on cięższy od powietrza, to przenika dość głęboko pod podłogi do nor szczurzych i większość ich wydusi.

Sposób podobny może być użyty w pewnych wypadkach i w budynkach stałych. Na lądzie jednak kryjówki szczurów mają połączenia na zewnątrz, dlatego też wiele z nich może z łatwością uciec przed trującym gazem, tem bardziej, że gaz siarkowy truje powoli.

Dla zastosowania gazów spalanej siarki, prócz przyrządów specjalnych, podobnych do tych, jakie się używa na morzu, można się posługiwać bardzo prostym sposobem, dostępnym dla każdego. Układa się grube kawałki siarki na zwykłą blachę lub brytwannę żelazną, licząc 20 gramów siarki na każdy 1 $m.^3$ pomieszczenia. Blachę tę należy obowiązkowo umieścić nad drugą, dużą blachą z piaskiem lub nalaną wodą, a to w tym celu, aby łatwo pryskająca przy paleniu siarka nie spowodowała pożaru. Wszystko umieszcza się nieco ponad podłogą, np. na stole, aby palące się gazy, ciężkie, opadające ku dołowi, nie zadusiły ognia. Siarka, zanim się dobrze roztopi, źle się pali; dlatego przed podpaleniem trzeba ją polać niewielką ilością spirytusu. Poczem należy drzwi zamknąć. Przed zapaleniem siarki szpary u okien i drzwi, oraz dziury i otwory wentylacyjne muszą być zalepione papierem, aby jak najmniej gazu uciekało z pomieszczenia.

Pomieszczenie należy zostawić zamknięte na 12 lub 14 godzin, potem musi być dobrze przewietrzone.

Spalania siarki nie można stosować tam, gdzie są środki spożywcze, a więc tylko w pustych składach. Metalowe przedmioty rdzewieją też trochę od gazu siarkowego. Te własności zmniejszają jego wartość.

Znany jest też sposób wytruwania szczurów gazami w norach. Do tego celu używa się najczęściej płynu, zwanego siarczkiem węgla. Płyn ten łatwo paruje już w zwykłej temperaturze. Chcąc go użyć do trucia szczurów, macza się w siarczku węgla kawałki waty i wpycha możliwie głęboko do nor drewnianym pręcikiem, poczem otwór nory zalepia się gliną lub cementem.

Sposób ten nie jest niestety bardzo bezpieczny, siarczek węgla jest bowiem trujący także i dla ludzi, a ponadto jest on bardzo łatwo palny, bardziej niż benzyna i może się łatwo stać przyczyną pożaru.

Lepiej przeto uciekać się do innych, mniej niebezpiecznych sposobów. (Zamiast siarczku węgla bezpieczniej jest używać w sposób podobny czterochlorku węgla, gdyż jest on niepalny. Jest on jednak płynem mniej lotnym niż siarczek węgla i dlatego mniej głęboko przenika do nor szczurzych).

Inne sposoby tępienia szczurów są niezmiernie różnorodne i, dobrze zastosowane przez znający się na rzeczy i staranny personel, dają niemal wszystkie dość dobre wyniki. Ogólnie można je podzielić na 3 rodzaje:

1) trutki,

2) pułapki,

3) zwierzęta domowe, przyuczone do tępienia szczurów.

Trutki są niezmiernie różnorodne. Często sporządza się je ze środków silnie trujących, jak: strychnina, fosfor, arszenik i t. p. Trutki takie w warunkach zwykłych mogą się łatwo stać niebezpieczne i dla ludzi, a w szczególności dla dzieci i dla zwierząt domowych. To też użycie ich powinno być dozwolone tylko specjalnie do tego przyuczonemu personelowi, który trutki założone numeruje, specjalnie zabezpiecza od przypadkowego dostępu ludzi i zwierząt domowych i niepożarte przez szczury niszczy.

Z trutek często u nas stosowanych na szczególną uwagę zasługują trutki z cebuli morskiej, gdyż są one naogół mało niebezpieczne dla ludzi i zwierząt domowych, a trujące silnie dla szczurów.

Trujące działanie cebuli morskiej jest najpewniejsze, gdy cebula jest świeża. Preparaty suszone i ekstrakty czasem zawodzą. Trutki z cebulki morskiej sporządza się, mieszając równe ilości drobno posiekanych lub utartych w moź-

dzierzu główek z treścią kiełbasy ze krwi lub kiszki pasztetowej i odrobiną mąki, dla lepszego zlepiania. Tak przygotowane ciasto osmaża się na smalcu lub słoninie. W braku świeżej cebuli morskiej używa się suchy ekstrakt, który należy mieszać z treścią kiełbasy, jak wyżej, w stosunku: 1 część ekstraktu na 10 części mięsa lub krwi. Można też używać suszoną cebulę morską w podobny sposób.

Recepta Ferre poleca:

Sproszkowanej cebuli morskiej	25 gr.
Smalcu świńskiego	60 gr.
Mąki	25 gr.

Utrzeć razem i porobić gałeczki wielkości około 1 gr.

Rekomendowane są też proste trutki domowe ze zwykłego, niezwietrzałego gipsu, zmieszanego pół na pół z mąką lub drobno mielonym cukrem. Truciznę tę rozsypuje się w małe kupki i w pobliżu ustawia się naczynia z wodą. Szczury, najadłszy się tej mieszaniny, dostają pragnienia. piją wodę i giną na skutek zmian chemicznych, zachodzących z gipsem w organizmie. Rozsypany gips szybko wietrzeje i traci swe trujące własności, tak że należy go co 2—3 dni zmieniać.

Używając trutek dla tępienia szczurów, najlepiej stosować kilka środków trujących i podawać je w różnych formach przy użyciu różnych przynęt i zakładać w wielu miejscach odrazu.

Wśród różnych trutek zasługują też na uwagę trutki bakteryjne, zwane morem lub tyfusem szczurzym. Sporządzone są one z zarazków żywych, które spożyte przez szczura, nietylko wywołują u niego chorobę, ale mogą ją przenieść na inne zdrowe szczury. W ten sposób udaje się czasem wywołać dość dużą epidemję wśród szczurów. Trutki takie muszą być bardzo świeże i pochodzić z bardzo pewnego źródła, jak np. z Państw. Zakładu Higjeny. Po paru dniach leżenia tracą swą siłę. Zresztą nie zawsze dają one dobre wyniki, a czasem są i dla ludzi niebezpieczne.

Wcale nie gorsze, a nieraz nawet lepsze wyniki można osiągnąć przy pomocy pułapek i żelaz różnego rodzaju.

Przy zakładaniu pułapek lub żelaz bardzo ważną jest rzeczą przyrządzenię przynęty i odpowiednie ukrycie (zamaskowanie) pułapki. Rodzaj przynęty często trzeba zmieniać. Raz trzeba użyć skórki słoniny zwykłej, potem osmalonej nad ogniem, raz kawałek mięsa, sera lub główkę śledzia, albo ryby, to znów trochę zboża, raz osmalić je sadzą, to znów osypać otrębami lub mąką. Przyczem zazwyczaj powinno się pracować w rękawiczkach, tak zresztą, jak i przy zakładaniu trutek, bo szczury mają bardzo dobry węch i są bardzo nieufne. Jeżeli coś wzbudza ich podejrzliwość — nie dotkną przynęty, chyba, że będą zmuszone ostatecznym głodem.

Używanie do tępienia psów i kotów ma tylko ograniczone zastosowanie. Mogą one bowiem tępić szczury tylko na mniej więcej otwartej przestrzeni. Nie dostaną się za niemi ani do ich nor i kryjówek, ani pomiędzy stosy zwalonego, nieraz bezładnie, towaru.

Zresztą o dobre koty szczurołapy jest dość trudno. Lepsze są i silniejsze od kotów psy szczurołapy, szczególnie foksterjery. Oddają one dobre usługi w podwórzach składów i rzeźni i powinny być pod ręką szczególnie przy wyładowywaniu i naładowywaniu towarów, np. worków ze zbożem. W samych budynkach niewiele szkody zrobią one szczurom.

W Niemczech można czasem nabyć oswojone łasice, szczególnie przydatne do walki ze szczurami. Zwierzęta te, niewiele co większe od szczura, dostają się do jego nory i czynią tam duże spustoszenia. Niestety, łasice takie są drogie i zresztą często giną w walce ze szczurami lub od różnych chorób.

W niektórych okolicach posługują się też w walce ze szczurami różnemi sposobami wystraszania szczurów. Na dawnych rysunkach widzieć można czasem czarodziejów, wyprowadzających szczury grą na fujarce. Niestety, jest to, zdaje się, mało prawdopodobny sposób. W każdym razie w naszych czasach takich czarodziejów niema, a ci, co się podejmują czasem odrazu wytępić wszystkie szczury, są to zazwyczaj zwykli oszuści.

Czasem dla wystraszenia szczurów nalewają do nor i kryjówek krezol, lub karbol nieoczyszczany, lub inne cuchnące silnie płyny, urządzają nocne strzelania i hałasy, aby się szczury z okolicy wyniosły. Sposoby te niewiele zazwyczaj pożytku przynoszą.

Czasami też schwytane szczury maczają w krezolu lub karbolu i puszczają wolno. Szczur

taki ucieka do nor i wysmarowuje je temi silnie wonnemi płynami, tak, że czasem istotnie szczury porzucają swe nory, szukając innych.

Na wielkie potępienie natomiast zasługuje barbarzyński zwyczaj wystraszania, o jakim się czasem u nas słyszy, przy pomocy oślepienia złapanych szczurów i puszczenia ich wolno. Sposób ten do niczego nie prowadzi, bo oślepiony szczur zazwyczaj zostanie pożarty przez szczury zdrowe, które ani pomyślą o opuszczeniu kryjówek, gdzie im się tak dobrze powodzi.

Konieczne jest natomiast pamiętać zawsze o tem, że żadne tępienie szczurów nie da trwalszych wyników, jeżeli równocześnie z niemi nie zastosujemy wszystkich możliwych sposobów, mających na celu utrudnienie im zdobywania pożywienia, ukrywania się i gnieżdżenia.

W tym celu nowoczesne składy żywnościowe i rzeźnie budują tak, aby szczury nie mogły robić pod podłogami dziur i nor. Wszelkie otwory zamyka się metalowemi kratami, a produkty spożywcze umieszcza o ile możności na półkach, opartych na żelaznych nóżkach conajmniej 40 cm. wysokich. A tam, gdzie to nie jest możliwe, układa się towary równo, pozostawiając między rzędami pak i między ścianami duże wolne przestrzenie, gdzie koty lub psy mogą łatwo za szczurami uganiać.

W budynkach starych wszelkie dziury i nory muszą być pozatykane i mocno ubite drobno potłuczonem szkłem, zmieszanym z zaprawą cementową. Zwykłe zasypanie szkłem bez zatkania otworów nor do celu nie prowadzi, bo szczury szkło potrafią usunąć. Wszelkie otwory kanałów ściekowych lub wentylacyjnych muszą być zakryte siatkami z grubego drutu.

Wreszcie do najważniejszych zabiegów, mających na celu skuteczne wytępienie szczurów, należy niewątpliwie jak najstaranniejsze usuwanie wszelkich odpadków i nieczystości. Bez dobrych szczelnych, najlepiej metalowych śmietników i bardzo starannego utrzymania czystości całego obejścia, trwałe wytępienie szczurów nigdy nie będzie możliwe.

Dr. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI (Warszawa)

Karmienie

Gdy matka urodzi dziecko, jest zwykle tak wyczerpana, że wymaga koniecznie zupełnego spokoju. Również i dla dziecka akt porodowy jest pewnego rodzaju urazem, po którym noworodek zazwyczaj zapada w głęboki sen. Przeważnie budzi się dziecko z tego snu między 6-tą a 12-tą godziną życia i wówczas należy je po raz pierwszy przystawić do piersi. Jeżeli miałoby się zbudzić wcześniej, można mu dla uspokojenia podać kilka łyżeczek wody przegotowanej, naparu rumianku lub kwiatu lipowego.

Często się zdarza, że noworodek śpi dłużej, niż 12 godzin, mianowicie do 24-ch, a nawet 46-ciu. Można wówczas poczekać z pierwszem karmieniem do 24-ch godzin; lecz gdyby do tego czasu dziecko się nie zbudziło, wówczas należy je obudzić i przystawić do piersi. Dłuższe czekanie, bowiem, wpłynęłoby na powiększenie tak zwanego fizjologicznego spadku na wadze, który niepotrzebnie osłabiłby dziecko, jeżeli wystąpiłby w zbyt dużym stopniu.

Jeszcze po 12-tu czy 24-ch godzinach matka jest zmęczona i wymaga dalszego ochraniania się, zwłaszcza ze względu na zwijającą się macicę i niebezpieczeństwo krwawienia z niej. Dlatego należy dziecko przystawiać do piersi z początku w ten sposób, że matka leży na plecach, a noworodek równolegle do niej na boku, wzgl. ręką matki tak uniesiony, że chwyta brodawkę, twarzyczką zwrócony nieco ku dołowi. Dopiero drugiego lub trzeciego dnia matka kładzie się na boku, tak, iż noworodek może leżeć już więcej na plecach.

Gdy matce wolno już siadać, piątego lub szóstego dnia po porodzie, wówczas kładzie ona dziecko na kolanach, unosząc udo nieco wyżej z tej strony, z której dziecko ssie pierś. Pozycja ta jest dla matki niewygodna; dlatego można, od 7-go dnia począwszy, pozwolić matce siadać na brzegu łóżka z nogami wdół spuszczonemi i opartemi na odpowiednio wysokim stołku. Podobnie, gdy matka już chodzi, powinna do kar-

mienia siadać w ten sposób na krześle, aby stopy były również na niskim stołku, a uda znajdowały się w położeniu poziomem. Dziecko kładzie się wtedy na kolana karmiącej, główką zwrócone do tej piersi, z której ma ssać.

Przed każdem przystawieniem dziecka do piersi należy ją obmyć starannie rozczynem kwasu bornego, a po karmieniu — rozcieńczonym spirytusem, aby skórę na brodawkach i naokoło nich zahartować, gdyż przy ssaniu staje się ona miękką i ulega później łatwo popękaniu, co jest o wiele częstsze u tych matek, które podczas ciąży nie dbały o higjenę piersi, i nie obmywały jej dla hartowania zimną wodą, ew. z dodatkiem spirytusu.

Po wyssaniu piersi należy dziecko na chwilę potrzymać pionowo, aby odbiło mu się powietrze, połknięte przy ssaniu. Potem należy je ostrożnie położyć do łóżeczka, nieco na prawym boku, aby mogło swobodnie zrzucić nadmiar wyssanego pokarmu na położoną pod głowę chusteczkę, lub czystą pieluszkę. Nie wolno natomiast go nosić, a tem bardziej — huśtać, gdyż to wywołuje wymioty. Nie wolno również nigdy bezpośrednio po karmieniu przewijać dziecka, gdyż najmniejsze choćby naciśnięcie na brzuch powoduje bardzo łatwo wymioty.

Dawniej przystawiano dziecko po raz pierwszy po 36-ciu, a nawet po 48-miu godzinach. Doświadczenie lekarzy w ostatnich latach nauczyło nas jednak, że im wcześniej po urodzeniu przystawia się noworodka do piersi, tem szybciej znika siara, a zjawia się pokarm normalny. Dalsze doświadczenie uczy nas, że w piersi jest tem więcej pokarmu, im lepiej dziecko ssie. Ponieważ w pierwszym tygodniu naogół jest za mało pokarmu do nasycenia dziecka odrazu z jednej piersi, można z początku przystawiać noworodka do obu, tak długo, aż jedną piersią naraz się zadowoli.

Później należy przystawiać dziecko zawsze tylko do jednej piersi, i to każdorazowo do innej, regularnie co 3 godziny, z bezwzględną przerwą 6—9 godzin w nocy, aby żołądek mógł wypocząć. W wielu wypadkach wystarcza przystawienie dziecka do piersi co 3½, a nawet co 4 godziny, licząc godzinę karmienia zawsze od jego rozpoczęcia. W wyjątkowych przypadkach, gdy dziecko jest słabe lub niedonoszone, można przystawiać je przez pewien czas co 2 godziny, dopóki nie zdobędzie tyle siły, aby wyssać potrzebną ilość co 3 godziny.

Dziecko nie powinno ssać nigdy dłużej, niż 10 do 20 minut, gdyż główną część potrzebnego pokarmu wysysa ono zazwyczaj w ciągu pierwszych 10-ciu minut, a w następnych 5—10 minutach tylko już bardzo mało. Dłuższe zaś przebywanie przy piersi narowi dziecko, męczy je i matkę niepotrzebnie, a przez zbytnie rozmiękczenie naskórka brodawki stwarza korzystne warunki do powstawania naderwań, pęknięć lub owrzodzeń brodawek.

Przykre te powikłania w postaci naderwania brodawek powstają również jeszcze przez to, że dziecko ciągnie za samą tylko brodawkę. Aby tego uniknąć, należy dziecku wkładać do usteczek nietylko samą brodawkę, lecz również zabarwioną część piersi naokoło brodawki. Zapobiega się również przykrym następstwom popękania brodawek przez utrzymywanie piersi możliwie sucho w czasie pomiędzy poszczególnemi karmieniami.

Regularność w karmieniu jest bezwzględnie konieczna, zarówno dla dobrego rozwoju dziecka, jak i dla higjeny gruczołów piersiowych matki. Niemowlę unika w ten sposób niestrawności, przyzwyczaja się szybko do porządku, co wpływa również dodatnio na jego usposobienie. Z drugiej strony piersi, regularnie i dobrze wyssane, wydzielają więcej pokrmu. Jeżeli pokarmu jest za dużo, należy go wypompowywać, aby zapobiegać zastoinie i następnie tworzeniu się ropni. Przez regularne przystawianie do piersi zyskuje również matka spokój pomiędzy jednem a drugiem karmieniem, a zwłaszcza w nocy, przez co nie podkopuje niepotrzebnie swych sił i swego zdrowia.

Dawkowanie pokarmu odbywa się zazwyczaj przez instynkt dziecka, które zwykle samo puszcza pierś, gdy jest nasycone. Jeśli dziecku nie przybywa na wadze (w pierwszym kwartale przeciętnie po 25 gr., w drugim kwartale po 20 gr., w trzecim — po 15, a w czwartym mniej więcej po 10 gr. dziennie), — należy dziecko ważyć w poduszce przed karmieniem i po karmieniu, aby stwierdzić, ile wysysa, i w razie stwierdzenia niedostatecznego ssania, dokarmić je pokarmem ściąganym aż do nasycenia.

Niemowlę donoszone powinno w pierwszym

miesiącu życia otrzymywać tyle pokarmu na dobę, ile stanowi 1/16 część jego wagi, a w dalszych 4-ch miesiącach — ilość pokarmu, równającą się 1/7 części jego wagi. Od 6-go miesiąca życia dziecko może zadowolić się już ilością pokarmu, która równa się 1/8-ej części jego wagi, a w ostatnim kwartale pierwszego roku ilością, równającą się 1/9—1/10-ej części jego wagi. W okresie tym pokarm musi być uzupełniany kaszkami, a przedewszystkiem jarzynami, gdyż dziecko potrzebuje żelaza i więcej soli dla budowy kośćca.

Dr. ADOLF KLĘSK. (Kraków).

Środki domowe

Jednym z najrozciągliwszych pojęć w życiu codziennem jest pojęcie tak zwanych środków domowych. Właściwie przez nie należałoby rozumieć wszelkie leki, przetwory lub środki spożywcze, które znajdować się muszą w każdym domu pod ręką, tak, by mogły być w każdej potrzebie zastosowane. Należy do nich przedewszystkiem woda, używana do cucenia chorych, do okładów zimnych, gorących, dalej czarna kawa lub alkohol dla pobudzenia serca, słodkie mleko, białko, soda i t. p. które są niezbędne nieraz podczas ratowania otrutych. Liczba środków „domowego" leczenia w miarę postępów kultury stale się powiększa, gdyż niektóre leki zdobywają szerokie uznanie i zastosowanie, dość wspomnieć o aspirynie, kroplach kozłkowych (walerjanowych) i środkach przeczyszczających.

Środek domowy przedewszystkiem powinien być przetworem nieszkodliwym, t. zn. nie może on szkodzić choremu nawet wtedy, kiedy został użyty w niewłaściwy sposób! Z tych też powodów **nie można uważać za środki domowe przetworów ostro działających.**

Np. makowiec (opjum) jakkolwiek powszechnie jest znany i nieraz doskonale uśmierza bóle, nie powinien być stosowany przez osobę niepowołaną, nie fachową bez wiedzy lekarza, może bowiem bardzo zaszkodzić, zatrzeć właściwy obraz chorobowy tak, że lekarz przyszedłszy do chorego, nie może potem zdać sobie sprawy, z czem ma do czynienia, co nieraz przy rozmaitych boleściach w brzuchu się wydarza. Niefachowiec (laik) swojemi środkami domowymi powinien się starać tylko ulżyć choremu, pozostawiając właściwe leczenie lekarzowi. Jednak wiele osób, zwłaszcza pań, ma „żyłkę" do leczenia, stosując rozmaite lekarstwa nawet z recept dawnych, lub też t. zw. „specyfiki", ogłaszane po gazetach, co już jest właściwie partactwem.

Natomiast w każdym domu, zwłaszcza zaś tam, gdzie lekarza niema pod ręką, powinny być między środkami domowemi **opatrunki i środki przeciwbakteryjne** (antyseptyczne) do udzielania pomocy w nagłym wypadku, zwłaszcza po skaleczeniu ciała, jednakże pod warunkiem, że udzielający pomocy ma ch jakie takie pojęcie o nowoczesnem opatrywaniu ran. Znaną bowiem jest rzeczą, że bardzo często rana jest właściwie czystą, a zanieczyszcza ją dopiero człowiek przez złe opatrywanie. W tym celu odbywać się powinny bardzo często, dostępne dla szerszego ogółu Kursa Samarytańskie, o czem pomówimy obszerniej na innem miejscu.

Dr. LEOPOLD BRENNEJSEN (Warszawa).

Hygjena zębów i jamy ustnej

(Dokończenie).

XI. Czas czyszczenia zębów.

Ważną wielce kwestją jest określenie czasu, kiedy czyszczenie zębów odbywać się powinno. Jak z opisu czyszczenia zębów widzieliśmy, polega ono na usuwaniu resztek pokarmowych, a więc najstosowniej jest oczyszczać jamę ustną zaraz po jedzeniu. Przez oczyszczanie zębów po każdem jedzeniu jesteśmy w stanie wytworzyć taką wrażliwość błony śluzowej na ciała obce, t. j. resztki pokarmowe, że usuwanie owych resztek zaraz po ukończeniu jedzenia będzie dla organizmu wprost koniecznością, a to tylko na pożytek dla zębów wyjść może. Czyszczenia ranne, przed śniadaniem, o ile się w czasie dnia zębów nie myje, nie mają wiele sensu. Resztki pokarmowe zdążyły bowiem do tego czasu się rozłożyć, kwasy zaś, z nich powstałe, zdołały już wyługować sole mineralne z zębów: wtedy czyścić zęby jest więc trochę zapóźno. Jeżeli jednak resztki pokarmowe bywają stale po jedzeniu usuwane, jeśli przez to rozkładu resztek pokarmowych w jamie ustnej niema — to jak w takich warunkach zapatrywać się na czyszczenie zębów rano i wogóle przed jedzeniem? Wiemy już, że wszystkich bakteryj zniszczyć nigdy nie jesteśmy w stanie: przez stałe usuwanie resztek pokarmowych, zmniejszamy tylko ich liczbę. Skoro więc jama ustna nigdy od bakteryj nie jest wolną, skoro w ich liczbie często, a nawet bardzo często bywają bakterje chorobotwórcze, to rzeczą jest bardzo ważną, by nie wprowadzać ich wraz z jedzeniem do dalszych oddziałów przewodu pokarmowego, ale przed jedzeniem jamę ustną oczyścić: niebezpieczeństwo choroby przez to znacznie się zmniejszy. Przypomnieć w tem miejscu należy, że nie wszystkie bakterje w żołądku giną, ulegając trawieniu, ale niektóre z nich, właśnie te najgroźniejsze, mogą bez żadnej dla siebie szkody przedostawać się do kiszek i tam się rozwijać, powodując różne choroby. Wzgląd więc na dobro zębów wymaga od nas oczyszczenia jamy ustnej po jedzeniu, dobro zaś całego organizmu domaga się tego również i przed jedzeniem.

XII. Pielęgnowanie jamy ustnej u chorych, osłabionych i u dzieci.

Szczególniejszą piecza należy otaczać jamę ustną u ludzi obłożnie chorych. Przy silnem osłabieniu organizmu trzeba unikać energicznych antyseptyków — te bowiem często prowadzą do zapalenia śluzówki. Najodpowiedniejszem płukaniem jest wtedy woda osolona (na szklankę letniej wody pół łyżeczki soli kuchennej). Ze względu na kwaśną reakcję śliny u gorączkujących dobrze jest dodawać trochę sody (Zmieszać sól kuchenną z sodą (dwuwęglan sodu — natr. bicarbonicum) w równych ilościach i brać tej mieszaniny po łyżeczce na szklankę letniej wody).

Kobiety karmiące mają zwyczaj pijać często, nawet w nocy mleko, herbatę i inne płyny — otóż należy pamiętać, że po takiem piciu zęby muszą być co najmniej bardzo sumiennie płukane, gdyż w przeciwnym razie resztki tych płynów ulegają rozkładowi i wywołują próchnicę.

Bywają w organizmach okresy, wielce usposabiające do chorób jamy ustnej, mianowicie: wyrzynanie się zębów zarówno mlecznych, jak i stałych, ciąża, karmienie piersią, okres klimakterji; są podobnież niebezpieczne zajęcia i profesje, jak roboty z fosforem, rtęcią, ołowiem, produktami łatwo fermentującemi, jak cukier, mąka; są wreszcie chroniczne choroby całego organizmu, niezwykle do chorób zębów i jamy ustnej usposabiające (np. choroba cukrowa, artretyzm, syfilis i inne), we wszystkich więc tych przypadkach musimy bardzo staranie jamę ustną utrzymywać. W okresie ciąży np. w organiźmie kobiety zjawia się duże zapotrzebowanie na sole wapniowe, które organizm ma-

cierzysty musi dostarczyć płodowi na ukształtowanie jego szkieletu. Powstaje wybitne zubożenie organizmu pod tym względem. A tego następstwem bywa niekiedy zastraszający wprost rozwój próchnicy. Coś podobnego dzieje się i w okresie karmienia, z tą tylko różnicą, że organizm macierzysty, jeśli sam jest w sole wapniowe ubogi, wytwarza mleko o małej zawartości tych soli, co się na odżywianiu dziecka fatalnie odbija. Dla zapobiegania należy wprowadzać do ustroju łatwo przyswajalne połączenia wapnia, a wśród nich najpierwsze miejsce zajmuje t w a r ó g, który można jadać w najrozmaitszych postaciach, przyrządzając zeń rozmaite potrawy. Twaróg dla tego uważam za odpowiedniejszy od mleka, że nie zawsze istnieją wskazania do podawania dużych ilości płynów, które zwykle tuczą, a tego niekiedy unikać należy.

Podobnie rzecz się ma i u gruźlików. W okresie wapnienia wywołanych rozpadem gruźliczych jam w płucach, co odpowiada właśnie zdrowieniu, spotykamy się zazwyczaj z masowem psuciem się zębów. Wskazanem jest w tych razach podawanie dużych ilości twarogu oraz wielce dbałe utrzymanie zębów: czyszczenie po każdem jedzeniu, częste płukanie rozczynem sody i t. p. Pozatem jednak nie można zapominać o tem, że gruczoły wewnętrznego wydzielania (głównie gruczoły przytarczycowe) regulują dopływ soli wapnia do kości i zębów; w razie więc ich jakowej niedomogi, należy stosować odpowiednie preparaty organoterapeutyczne. U artretyków istnieje niezwykła skłonność do osadzania się kamienia nazębnego, to zaś wiedzie do zapaleń dziąseł i tkanek głębiej leżących: powstaje przewlekłe schorzenie zębodołu. Zęby zaczynają się chwiać, z pod dziąseł wypływa ropa (nie zawsze), badanie rentgenograficzne wykazuje zanik kostnych międzyzębowych przegródek. W okresie wczesnym, kiedy jeszcze część zniszczonych ścian zębodołów nie przekracza trzeciej części ich normalnej wysokości, uratowanie zębów jest jeszcze możliwe przez zastosowanie zabiegu operacyjnego, polegającego na usunięciu tkanek chorych. W okresach późniejszych — powstrzymać rozwoju choroby już się nie udaje: zęby muszą wypaść. W ten sposób giną zęby całe pozornie zdrowe, nie tknięte procesem próchnicy.

Jak się powinno utrzymywać jamę ustną u dzieci? U osesków dawniej stosowano po każdem karmieniu wycieranie jamy ustnej gałgankiem, maczanym w rozczynie kwasu bornego, to jednak wywoływało często uszkodzenie nabłonka, wyściełającego jamę ustną i dlatego taki sposób oczyszczania został zaniechany. Obecnie oseskom jamy ustnej się nie czyści. Po wyrżnięciu się zębów należy dziecko pomału przyuczać do czyszczenia zębów, co uskutecznia się m i ę k k ą szczotką, maczaną w słonej wodzie. Czyszczenia takie powinny się odbywać po każdem jedzeniu i p r z e d s n e m zarówno dziennym, jak i nocnym, bo podczas snu są najbardziej sprzyjające warunki do wytwarzania się kwasów z resztek pokarmowych, a kwasy powodują powstawanie próchnicy.

XIII. Warunki, umożliwiające czyste utrzymanie jamy ustnej.

Rzecz prosta, że mówiąc o czyszczeniu zębów, mamy wciąż na myśli jamę ustną, będącą w zupełnym porządku: to znaczy jamę ustną taką, w której niema ani dziur w zębach, ani pni gnijących. Dziury w zębach i pnie są to zbiorniki rozkładających się resztek pokarmów i gnijącej odwapnionej zębiny. Wszystkie więc zęby dziurawe powinny być poplombowane. Im wcześniej się je plombuje — tem lepiej. Zwlekać z plombowaniem niema żadnej racji, gdyż jama próchnicowa nigdy nie może zarosnąć, a tylko się pogłębia, co utrudnia plombowanie. Nie znaczy to jednak, by zęby bardziej zepsute trzeba było wyrywać. W obecnym stanie sztuki dentystycznej z każdym zębem, nawet z każdym cokolwiek lepiej zachowanym pniem można bardzo dużo zrobić. Zapalenia okostnej i przetoki (fistuły) leczy się doskonale. Wszelkie więc r w a n i e z ę b ó w b e z d o s t a t e c z n e j przyczyny powinno być uważane za krzywdę, wyrządzaną pacjentowi. Nietylko zęby, lecz nawet pnie niezbyt zepsute powinny być poplombowane, gdyż mogą się one przydać do osadzenia zębów ćwiekowych, koron, lub mostków. Wszelkie zaś pnie i zęby, których w żaden sposób zaplombować nie można, należy pousuwać.

Małe jamy próchnicowe trudne są do zaobserwowania. Sami u siebie nawet przy umiejętnem oglądaniu nie zawsze jesteśmy w stanie ich zauważyć. Niezbędne przeto są p e r j o d y-

czne oględziny jamy ustnej. Oględziny takie powinny się odbywać co najmniej raz do roku, a nawet i częściej. Lekarz belgijski Talma w r. 1851 ogłosił memorjał, w którym tak częstość oględzin uzębienia określa. Dzieci od lat 5 do 12 mają być oglądane co miesiąc, w wieku od 12 do 25 lat powinno się zęby badać co kwartał — potem zaś co pół roku. Chodziło mu oczywiście o to, by nie dopuścić do rozwoju chorób miazgi, których wówczas jeszcze leczyć nie umiano.

Zęby mleczne należy również plombować jak i stałe, gdyż po pierwsze organizm do lat conajmniej 10 niemi się posiłkuje, powtóre przez zaplombowanie tych zębów we właściwym czasie ochraniamy dzieci od silnych bólów, tem nieznośniejszych, że napastują one organizm słaby i mało wytrzymały; po trzecie przygotowujemy w ten sposób zdrowe otoczenie dla zębów stałych, które przez 6 lat przeszło (od 6-go do 12-go roku) bardzo blizko z mlecznemi zębami sąsiadują. Dla tych to powodów zęby mleczne otaczać należy taką samą, jeśli nie staranniejszą jeszcze opieką, jak i zęby stałe. A więc i czyścić je trzeba po każdem jedzeniu i na noc, i w czasie właściwym plombować, by do rozwoju większych jam próchnicowych nie dopuszczać.

Trzeba jeszcze o jednem pamiętać. Korzenie zębów mlecznych, których miazga nie uległa zakażeniu, rozsysają się w zupełności, tak, że odpada jeno pusta korona, ściślej mówiąc, tylko szkliwo korony: cała zaś zębina ulega rozessaniu, wzbogaca organizm w sole mineralne i to w okresie wielkiego ich zapotrzebowania na wzrost szkieletu i budowę uzębienia stałego. Ale rozessaniu ulegają jedynie zęby mleczne o miazdze niezakażonej. W przypadkach próchnicy zaniedbanej, drobnoustroje przedostają się do miazgi, a poprzez szerokie kanały korzeniowe i do tkanek otaczających korzeń: powstają ropnie, wymagające usunięcia zęba. Jeśli takie zęby pozostawić losowi własnemu — korzenie ich nigdy nie ulegają rozessaniu, i często utrudniają wyrzynanie się zębów stałych. Trzeba o tem wiedzieć i pamiętać i nigdy nie ociągać się z plombowaniem zębów mlecznych, ale czynić to jak najwcześniej, kiedy jeszcze próchnica nie zdołała zakazić miazgi.

Ponieważ złe ustawienie zębów uniemożliwia dokładne oczyszczanie, wszelkie wadliwości zgryzu powinno się w czasie właściwym regulować.

Kamień zębowy trzeba co pewien czas usuwać, pamiętając o tem, że jest on główną przyczyną zapalenia dziąseł, oraz tkanek, głębiej leżących.

XIV. Wytwarzanie w zębach odporności względem próchnicy.

Przy porównaniu zębów u różnych ludzi dochodzimy do wniosku, że na ich stan wpływa nie tylko sposób ich utrzymania, ale i jeszcze coś, co możnaby nazwać siłą odporną zębów, która jest zależna od ich składu chemicznego, budowy wewnętrznej i kształtu zewnętrznego. Ząb jest tem mocniejszy, im więcej zawiera w sobie soli mineralnych, a na to ma wpływ przeważny odżywianie w okresie tworzenia się tego zęba w organizmie. Ponieważ zawiązki zębów mlecznych istnieją już w życiu płodowem, więc jeszcze przed urodzeniem dziecka dbać należy o dowóz do organizmu macierzystego odpowiedniego pożywienia, bogatego w sole wapniowe (twaróg). Wiemy, jednak, że sole mineralne mogą przelatywać przez organizm nasz, jak przez sito, a tu chodzi o ich przyswojenie, o zużycie ich na budowę kośćca i uzębienia płodu. Należy przeto wprowadzać do organizmu takie substancje, które ułatwiają przyswajanie wapnia i fosforu, mianowicie witaminy *C* i *D*. Witaminy te znajdują się w świeżych jarzynach i owocach, pozatem w mleku, i jego nie gotowanych przetworach (masło), jajach (żółtkach), w kwaszonej kapuście, tranie (naświetlanym) i t. p. Witaminy są to ciała niezmiernie nietrwałe: rozkładają się przy gotowaniu. Więc np. mleko gotowane witamin nie posiada wcale; to też należy je tylko w odpowiednich przyrządach parzyć, by z jednej strony zabić bakterje gruźlicze, jeśli są w niem one obecne, z drugiej zaś witamin nie zrujnować w całości. Mleko raz uparzone należy po ostygnięciu w razie potrzeby ogrzewać tylko w ciepłej wodzie do odpowiedniej temperatury. Witamina *D* np. może powstawać w skórze ludzkiej z cholesteryny pod wpływem działania promieni pozafjołkowych, które są obecne w świetle słonecznem. Powstaje ona również i w tranie w analogicznych warunkach t. j. przy naświetlaniu z za-

wartej w nim ergosteryny Tam więc, gdzie chcemy wzmocnić działanie tranu, należy go naświetlać, nie zapominając o tem, że promienie pozafjołkowe przez szkło nie mogą przechodzić: należy więc naświetlać nie w pokoju, a poza oknem (na balkonie) i nie w naczyniu szklanem, a na spodku lub talerzu. Witaminy przez organizm ciężarny przechodzą do płodu, a wraz z mlekiem matczynem przedostają się do organizmu dziecinnego. Po odłączeniu należy dzieciom podawać sok z surowej tartej marchwi, tartą marchew, skrobane jabłka, a dzieciom, już uzębionym, dawać marchew surową i jabłka do gryzienia: wpływa to dodatnio na rozwój zębów i wydzielanie śliny. Pozatem nie należy zapominać o tem, że światło słoneczne w samym organiźmie ludzkim może wytwarzać witaminę D, a więc dbać należy o to, by dzieci (w okresie tworzenia się zawiązków zębowych, oraz ich mineralizacji) przebywali dużo na świetle dziennem, nie koniecznie na samem słońcu. Wogóle djeta jarska, czerstwy chleb razowy, wymagający pracy szczęk podczas żucia, są o wiele dla zębów zdrowsze od świeżego pieczywa i słodyczy. Po wieczornem umyciu zębów nic już jadać nie należy, gdyż resztki pokarmowe fermentowałyby w ustach do dnia następnego i sprzyjałyby rozwojowi próchnicy. Na odporność zęba względem próchnicy wielki wpływ wywiera praca żucia: z jednej strony wpływa ono na rozwój umięsienia, co szczególniej w dzieciństwie utrudnia powstawanie wadliwości zgryzu, z drugiej powiększa wydzielanie się śliny, która neutralizuje wpływ zgubny kwasów, wreszcie w sposób mechaniczny wygładza ono guzki i brózdy na powierzchniach zębów, a wiemy, że głębie brózd są tem miejscem, gdzie próchnica najczęściej ma swój początek. Pozatem ząb, mocno przy żuciu pokarmów twardych w zębodół wciskany, podrażnia ściany zębodołu, które wskutek tego grubieją, a przez to obsada zębów ogromnie się wzmacnia. Taż przyczyna wywołuje przekrwienie w ozębnej i miazdze co wpływa na lepsze odżywianie zębów. Trzeba więc zębów podczas jedzenia nie oszczędzać, a pracować niemi usilnie, a przez to one na dłużej starczą. Lecz obok tego pamiętać należy, że wszelkie n a d u ż y c i a prowadzą do zgubnych wyników. Należy więc unikać bezwzględnie rozplątywania sznurków, przecinania nitek, gięcia drutu, wyjmowania gwoździ, rozgryzania orzechów i t. p. Czasami katastrofa może nastąpić odrazu w postaci pęknięcia lub wyłamania zęba, może jednak na razie nic widocznego się nie ujawniać, a dopiero po pewnym czasie mogą wystąpić bóle, jako wynik obumarcia miazgi zębowej wskutek pęknięcia naczyń krwionośnych w miejscu ich wejścia do kanału zębowego. Takież same skutki pociąga za sobą uderzenie w ząb, co się bardzo często zdarza u dzieci. Nawet ucisk nieznaczny, w ciągu długiego czasu wywierany na ten sam ząb, może tkanki przyzębne doprowadzić do stanu zapalnego: znane są tego rodzaju schorzenia u osób, trzymających ciągle w zębach fajkę lub cybuch (gwoździe tapicerskie, dratwę), o ile uciskowi podlegają stale te same zęby.

XV. Utrzymanie zębów sztucznych.

Dostawki zębowe kauczukowe należy po każdem jedzeniu zmywać szczotką i mydłem, poczem dokładnie opłukiwać. W nocy należy je trzymać w wodzie, do której nie szkodzi dodawać jakiego antyseptyku np. chinosolu (w stosunku 1 : 1000). Kauczuk jest ciałem gąbczastem: nasiąka więc w ustach płynami, które się w jego wnętrzu rozkładają i są powodem cuchnięcia; staranne mycie i moczenie w antyseptyku zapobiega temu. Kto posiada rozpryskiwacz kwasowęglowy, może zamiast szczotki i mydła używać go do oczyszczenia dostawek. Dostawki metalowe czyści się w ten sam sposób z tą tylko różnicą, że metal, jako ciało ścisłe, nie porowate, oczyszcza się łatwiej i nie wymaga moczenia: po umyciu można metalowe protezy przechowywać na sucho, byle tylko przed wkładaniem do ust zostały wodą zwilżone. Dostawki złote i srebrne można czyścić kredą (proszkiem zębowym) za pomocą zwykłej szczoteczki. Glinowych (aluminjowych) kredą czyścić nie można, gdyż glin w alkaljach się rozpuszcza — łatwo więc po pewnym czasie mogą powstawać w miejscach cieńszych trudne do naprawy przeżarcia. Proszek kredowy wielce godnym jest zalecenia u palaczy, których protezy są osadem dymu tytuniowego zanieczyszczane: osad ten trzyma się tak mocno, nawet protez metalowych, że bez pomocy proszku usunięcie go jest niemożliwe. Sypiać z dostawkami w ustach nie należy: błona śluzowa musi odpocząć od ciągłego ucisku i sty-

kania się z ciałem obcem. Gdy się zębów sztucznych na noc nie wyjmuje, — powstają zwykle zapalenia błony śluzowej w miejscach protezą przykrytych.

Korony i zęby ćwieczkowe oczyszczać należy tak, jak zęby naturalne. Mostki wymagają oczyszczenia z resztek pokarmowych przestrzeni pustej pomiędzy dziąsłem a mostkiem, co się uskutecznia wykałaczką oraz energicznem płukaniem, lub przestrzykiwaniem wodą, do czego najlepiej nadają się przestrzykiwacze kwasowęglowe.

XVI. Ostateczne wnioski.

O dobry stan uzębienia należy dbać nie tylko ze względu na trawienie: choroby zębów mogą stać się przyczyną wielu chorób poważnych, groźnych nawet dla życia.

Pieczę nad uzębieniem trzeba rozpoczynać w pierwszych dniach życia dziecka, a ściślej mówiąc nawet jeszcze przed jego urodzeniem. Kobietom ciężarnym i karmiącym należy podawać w pokarmach duże ilości soli wapniowych (twaróg) oraz odpowiednią ilość witamin *C* (świeże owoce, jarzyny) i *D* (masło, mleko, tran naświetlany). Dzieci starać się karmić piersią, w razie niemożności dawać mleko ledwie zagotowane (i powtórnie go nigdy nie gotować, a jeno zagrzewać). Dzieciom kilkumiesięcznym dawać sok z tartej marchwi surowej, starszym sok z pomarańcz, tartą marchew, jabłka skrobane. Dzieci kilkuletnie żywić jarzynami, mlekiem, twarogiem, dbać o to, by jadły wolno i dokładnie przeżuwały kęs każdy. Chleb najlepiej czarny, powinien być zawsze suchy, bułki czerstwe. Po każdem jedzeniu myć zęby szczoteczką, maczaną w wodzie słonej, starając się, by to przeszło w stałe przyzwyczajenie. Staranne przeżuwanie sprzyja wygładzaniu bróżd i guzków i w ten sposób utrudnia powstawanie próchnicy. By nie dopuścić do pogłębiania się jam próchnicowych i zakażenia miazgi, należy zarówno mleczne uzębienie jak i stałe poddawać dwa razy do roku oględzinom, co się już w szkołach uskutecznia i w razie ujawnienia próchnicy, natychmiast małe ubytki plombować. Zasadę wczesnego plombowania należy utrzymać nazawsze, gdyż tylko w ten sposób można uniknąć zakażenia miazgi zębowej, co, jak wiemy, często prowadzi do powstawania przyzębnych ognisk zakażenia. Przy odgryzaniu przedniemi zębami kęsów baczyć na to, by nie oddzierać dziąsła od zębów, wbijając je zbyt głęboko w pokarm (np. jabłka), gdyż to sprzyja powstawaniu schorzeń tkanek przyzębnych, których nieuniknionym skutkiem jest wypadnięcie odpowiednich zębów. Unikać kosmetyków niewiadomego składu, a do czyszczenia zębów używać środków rozpuszczalnych (słona woda) i szczotek, a głównie przestrzykiwaczy kwasowęglowych, które obecnie uważa się za o wiele pożyteczniejsze od szczotek, gdyż i oczyszczają lepiej i w żadnym przypadku na uzębienie i tkanki przyległe szkodliwego wpływu wywierać nie mogą.

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Nowe metody badania i leczenia

W każdym człowieku tkwi ciekawość do rzeczy nowych i mu nieznanych i często przypuszcza się, że nowość będzie zarazem lepszą od rzeczy znanych i starych. Tem też tłomaczyć sobie należy, że wszelkie nowo podane metody przy leczeniach, zyskują sobie nieraz odrazu wielkie powodzenie, zwłaszcza gdy są dobrze zareklamowane bezwzględu na to czy mają one rzeczywiście wartość czy nie. Nawet i te, które są rzeczywiście dobremi w pewnych wypadkach, stają się rychło modnemi i pacjenci żądają od lekarzy by je na nich stosowali bez względu na to, że lekarze są temu nawet przeciwni w danym wypadku. Tak np. obecnie w modzie są naświetlania lampą kwarcową, a z metod badania, prześwietlanie promieniami Roentgena. Pacjenci przy każdej dłuższej kuracji poddają lekarzowi myśl czyby nie było dobrze

spróbować naświetlać i dziwią się, że lekarz temu czasem się sprzeciwi a nawet jest zdania, że naświetlania mogłyby choremu zaszkodzić.

Również bardzo często żądają pacjenci od lekarzy prześwietlań choć nieraz ze względu na dany organ lub chorobę, jest to albo zbyteczne, albo też nie do uskutecznienia, gdyż na ekranie czy fotografji zobaczyć tego nie można.

To samo odnosi się i do rozmaitych leków, zwłaszcza gotowych t. zw. specyfików, reklamowanych nieraz szumnie po gazetach. Pacjent przychodzi do lekarza i zwłaszcza tam gdzie ma poradę lub lekarstwo za darmo, albo za zniżką, żąda wprost od niego aby mu dany środek zapisał, gdyż wszystkie niemal gazety piszą, że lek ten jest bardzo dobry. Jeżeli lekarz temu się sprzeciwi, albo nawet wprost powie, że danego leku nie zna, pacjenci oburzają się na to i uważają go za zacofańca, zwłaszcza jeśli zapisał im jakiś lek stary, powszechnie znany, lecz wypróbowany. Tymczasem pacjenci zapominają o tem, że lekarze wcale zacofańcami nie są i bardzo pilnie śledzą za nowemi lekami, ale nie po gazetach codziennych, w których umieszcza się płatne reklamy, lecz czerpią swe wiadomości z pism fachowych i stosują nowe leki dopiero wtedy gdy te przez świat lekarski i badania kliniczne zostały uznane za dobre.

Dlatego też każda szanująca się firma i fabryka preparatów lekarskich, umieszcza swe ogłoszenia i wzmianki przedewszystkiem w pismach lekarskich, ewentualnie posyła lekarzom próbki do zbadania i wypróbowania, natomiast podejrzaną jest rzeczą, gdy jakiś wytwórca zwraca się wprost w gazetach codziennych z zachwalaniem swego preparatu do chorych z ominięciem lekarzy.

Widzimy więc z tego wszystkiego, że jednak z próbowaniem na sobie leków i metod leczniczych trzeba być bardzo ostrożnym i nie czynić tego nigdy bez lekarza.

O mechaniźmie ciała człowieka i jego pracy

XIV. Mózg.

Zdarza się nieraz słyszeć w potocznej mowie powiedzenie: „ten człowiek nie posiada mózgu". Oczywiście jest to przenośnia, której nie można przyjmować dosłownie, bowiem organizm pozbawiony swej zwierzchniej władzy, nie mógłby istnieć, podobnie jak nie mogłoby funkcjonować przedsiębiorstwo handlowe nie mające kierownika.

Budowa i wygląd mózgu są jednakowe u wszystkich istot wyższego gatunku; mózg człowieka wyróżnia się tylko tem, że jego główna część jest większych rozmiarów, niż u innych stworzeń. Móżdżek cielęcia, który widzimy w sklepach ze sprzedażą mięsa, daje doskonałe pojęcie o wyglądzie mózgu ludzkiego.

Mózg wypełnia jamę czaszkową, jest barwy szarawej, delikatny jak galareta. Otoczony jest oponami, które utrzymuje go w pozycji zawieszonej, tak, aby nie dotykał się kości i nie ulegał wstrząśnieniom. Składa się z trzech części: mózgu wielkiego, śródmóżdża i móżdżku. Mózg wielki rozdzielony jest na dwie połowy, zwane półkulami, nie zupełnie słusznie zresztą, gdyż kształtem podobne są raczej do ćwiartki jaja; półkule oddzielone są od siebie głęboką szparą, u dołu połączone poprzecznemi włóknami, zwanymi spoidłem. Każda półkula przedstawia szereg płatów, czyli zrazów, złożonych z mniejszych zrazików. Jeżeli przetniemy poprzecznie półkulę mózgową, ujrzymy na powierzchni przecięcia warstwę zabarwioną szaro, jestto t. zw. substancja szara mózgu lub kora mózgowa, złożona z miljonów komórek nerwowych, — w środku warstwę barwy białej — jest to biała substancja mózgu, złożona z włókien nerwowych.

Od dołu i z tyłu mózgu przytwierdzony jest móżdżek; równa się jednej siódmej części mózgu wielkiego, składa się również z dwóch symetrycznych półkuli. Najniżej położoną częścią mózgu jest rdzeń przedłużony i rdzeń kręgowy, który ma wygląd grubej liny, zwężającej się ku dołowi, zamkniętej w kanale kręgowym. W rdzeniu przedłużonym znajdują się bardzo ważne ośrodki: oddechowy, sercowy i naczyniowy, któ-

rych uszkodzenie powoduje zatrzymanie oddechu i zaburzenia w krążeniu oraz ośrodki odruchowe, które kierują takiemi czynnościami jak zamykanie powiek, kichanie, kaszel, żucie, połykanie i t. p.

Powierzchnia mózgu pokryta jest trzema oponami; zewnętrzna, najgrubsza, nazywa się oponą twardą; pod nią leży delikatna, przejrzysta opona, zwana pajęczą wreszcie trzecia, przylegająca bezpośrednio do mózgu, bogata w naczynia, nazywa się naczyniowa. Jeżeli która z tych opon znajduje się w stanie zapalnym, nazywamy tę chorobę zapaleniem opon mózgowych. Takie same opony otaczają rdzeń i nerwy, wolną przestrzeń wypełnia ciecz, t. j. płyn mózgowo-rdzeniowy. W ten sposób natura za pomocą futerału z kości, nakrycia z opon i warstwy cieczy — zabezpiecza od wstrząśnień i uszkodzenia niezwykle misterną budowę mózgu i rdzenia.

Znając już zewnętrzny wygląd mózgu, pozostaje zapoznać się z jego wewnętrzną budową. Zauważymy więc, że podczas gdy zewnętrzna barwa mózgu i móżdżku jest szara, to wewnętrzna jest biała, podczas gdy w rdzeniu kręgowym jest wprost przeciwnie. Spostrzeżemy również, że fałdy i zmarszczki, widoczne na powierzchni mózgu, znajdują się i w głębszych zwojach substancji mózgowej. Ten szczegół odróżnia mózg człowieka od mózgu zwierząt — im niższy jest poziom rozwoju pewnego gatunku, tem gładsze są zwoje mózgowe; tak więc naprzykład mózg królika nie ma prawie żadnych fałd.

Przypatrując się gołem okiem tej szarej, zgniecionej istocie mózgu, nie mielibyśmy najmniejszego wyobrażenia o jego budowie. Przy pomocy szkła powiększającego rozróżnimy w substancji mózgu i rdzenia mikroskopijne komórki nerwowe, tak liczne, że w przybliżeniu jest ich około 10.000 miljonów. Komóreczki te podobne są do potwornego pająka, z rozgałęzionymi nóżkami, z których jedna jest wydłużona, ma wygląd kawałka sznurka. Ten sznureczek stanowi pochewkę, otaczającą włókno nerwu. Biała substancja mózgu i rdzenia składa się w większej części z tych włókien nerwowych oraz z tkanki łącznej. Uszkodzenie włókna lub komórki nerwu wprowadza zaburzenia w czynnościach mózgu, gdy zaś uszkodzenie przez uderzenie, ranę, ucisk lub pęknięcie naczynia krwionośnego, obejmuje jakąś część mózgu, wówczas następuje częściowy paraliż, utrata mowy, nieopanowanie ruchów i t. p., zależnie od tego, która część mózgu została uszkodzona.

Oprócz czynności kierowania ruchami i narządami zmysłów, mózg jest jeszcze narządem wyższych czynności duchowych, a więc czucia, woli, myślenia i pamięci. Jakie prawa rządzą temi czynnościami — jest dotychczas tajemnicą dla człowieka. Wiemy tylko, że wielkość mózgu, wynosząca przeciętnie około trzech funtów wagi, nie ma znaczenia w rozwoju umysłowości. Mózg uczonego profesora matematyki nie różni się niczem od mózgu pierwotnego mieszkańca dalekich lądów. Właściwości, stanowiące o inteligencji człowieka, nie są znane wiedzy ludzkiej

O szkodliwości dymu

Dym należy do najbardziej przykrych czynników zanieczyszczających powietrze, a walka z nim jest bardzo trudna. Największe zanieczyszczenie pochodzi z zakładów przemysłowych; stwierdzono jednakowoż, że drobne, cząsteczki dymu przenoszone są z wiatrem na bardzo znaczne odległości, a niemało przyczynia się też do ogólnego zanieczyszczenia dym z domów mieszkalnych — tak naprzykład w Londynie, dowiedziono, na zasadzie dokładnych obliczeń, największe zadymienie nad ranem, gdy ludzie zaczynają przygotowywać śniadania.

W miesiącach letnich, gdy znaczną część dnia można przebywać na powietrzu lub przynajmniej przy otwartych oknach, dym, pochodzący z domowych palenisk, jest mniej dotkliwy, — natomiast w jesieni i zimie, gdy przed chłodem musimy się chronić w zamkniętych ścianach naszych mieszkań i ogrzewać je sztucznie, za pomocą różnych materjałów opałowych— ujemny wpływ dymu staje się tem groźniejszy dla zdrowia.

Bezpośredniem następstwem wydzielania się dymu, który powstaje z niedopalonych czą-

steczek węgla i z gazów, jest pociemnienie budynków, pył w mieszkaniach, a co za tem idzie zniszczenie ścian, mebli, ubrania i t. p.

Stokroć gorszem od tych szkód jest podrażnienie delikatnych błonek nosa, oczu, gardła i płuc przez nieczystości znajdujące się w wdechanem powietrzu. To podrażnienie może być przyczyną zapalnych chorób tych organów, lub też może wywołać skłonność do ostrych chorób narządów oddechowych. Drobne cząsteczki dymu i sadzy, ulatujące w miastach z tysięcy kominów, dostają się do głębi płuc, wnikają wewnątrz tkanek, zanieczyszczając je tak dalece, że podczas gdy płuco dziecka jest różowe, to płuco dorosłych osób, żyjących w atmosferze zadymionej — staje się zupełnie ciemne.

Pył i dym unoszący się w powietrzu osłabia dobroczynne wyniki promieniowania słońca, mające tak ważne znaczenie dla zdrowia człowieka. W miastach fabrycznych, dym i sadze tworzą mgły, które wpływają niekorzystnie nietylko na zdrowie fizyczne, ale też i na usposobienie mieszkańców.

Te ujemne okoliczności pogarszają się znacznie w zimie, gdy ilość i siła promieni słonecznych zmniejsza się, a wydzielanie się dymu jest większe, z powodu opalania domów mieszkalnych.

Trzeba dodać, że naogół nie zdajemy sobie sprawy z tego, że każdy z nas pracuje na szkodę własną i swego otoczenia, przez nieumiejętne, lub niedbałe obchodzenie się z materjałem opałowym. Jeżeli któremu z nas zdarzyło się kupować samochód, lub inną maszynę wymagającą paliwa, to niezawodnie, nie polegając na sprzedawcy, który zachwala swój towar — nie omieszkał zbadać jej mechanizmu, zużycia paliwa i t. p. Natomiast nie troszczymy się zwykle o to, czy piece w naszych pokojach i w kuchni są w należytym stanie, aby nas zabezpieczyć od chłodu w zimie. Czy komin naszego domu jest odpowiednio wysoki? czy nie ma szpar w kaflach i w kanale pieca? Ażeby się o tem przekonać wystarczy starannie przeprowadzić palącą świecę po wszystkich spojeniach pieca: najmniejsza szpara zdradzi się przez ruch płomienia, a każda szpara zmniejszy dobry ciąg powietrza, niezbędny przy spalaniu się opału. Jeżeli kanał pieca zanieczyszczony jest także to dym zamiast uchodzić w górę, wydobywa się przez drzwiczki.

Chcąc uniknąć tej przykrości, trzeba zachować pewną ostrożność w czasie palenia, a więc:

Pieca trzeba doglądać do czasu zupełnego wypalenia. Dokładając opału, trzeba wierzchnią warstwę rozpalonego węgla odsunąć w głąb paleniska, a świeży węgiel położyć w opróżnione miejsce, nakrywając nim pozostałe, rozżarzone części lotne, które w ten sposób ulegną zupełnemu spaleniu.

Jeżeli z powodu niedostatecznego ciągu, dym, wydobywa się, to należy drzwiczki zostawić uchylone, tak długo, dopóki dymi.

Gdy węgiel się dobrze rozżarzy, trzeba drzwiczki szczelnie zamknąć i szufladkę od popiołu zasunąć.

Na ruszcie paleniska i w szufladce nie powinno być dużo popiołu, który tamuje dostęp powietrza, niezbędnego przy spalaniu się.

Zachowując takie drobne ostrożności, przyczyniamy się do ograniczenia ilości dymu pochodzącego z palenisk domowych a jednocześnie otrzymujemy więcej ciepła przy zaoszczędzeniu materjału opałowego.

Dr. ADOLF KLESK (Kraków).

Leczenie bez badania a nawet widzenia pacjenta

Niestety obecnie coraz częściej w gazetach codziennych w tak zwanych dodatkach lekarskich, spotykamy zapytania pacjentów w sprawie ich chorób jakoteż ich leczenia. Na szczęście dodatki te redagowane są zwykle przez lekarzy, którzy nietylko w obronie własnych interesów,

ale i dla dobra pytającego, odpowiadają na to: „zechce Pan ze swojem cierpieniem zwrócić się do lekarza tych a tych chorób". To leczenie a raczej radzenie się bez badania przybiera coraz szersze rozmiary, a ukoronowaniem tego wszystkiego jest chyba stacja radjowa w Turynie, do której kierować mogą chorzy zapytania listowne, na które potem regularnie raz na tydzień odpowiada lekarz przez radjo.

Nietrudno chyba wykazać, że wszelkie porady bez badania, a nawet widzenia wogóle pacjenta, nietylko nie mają racji bytu, ale mogą się bardzo zgubnie odbić na zdrowiu i dalszych losach chorego.

Przedewszystkiem chory podaje tu swoje podmiotowe symptomy i odczuwania, które bardzo często są niedokładne, mylne, a nawet w błąd wprowadzające, bo zależą w pierwszym rzędzie od stanu nerwowego i nastroju pytającego. Neurastenik przy byle drobnostce skarżyć się będzie bardzo, podczas gdy człowiek z odpornym systemem nerwowym, zwłaszcza bardzo zajęty pracą, nawet przy poważnem cierpieniu będzie doznawał, względnie zwracał uwagi w znacznie mniejszym stopniu na objawy i chorobę, jak przeczulony. Dalej nie zapominać należy o tem, że ta sama choroba może u dwóch ludzi dawać zupełnie różne objawy, a naodwrót te same objawy pochodzić mogą od zupełnie odmiennych cierpień. Jeden z najważniejszych podmiotowych objawów to jest ból, może się nie zjawiać przy wielu chorobach, nawet bardzo poważnych , a na odwrót występują nieraz bardzo silne bóle bez ważniejszej przyczyny. Ponadto ból może się rozpromieniać i występować nie w miejscu chorem lecz jakimś innem. Człowiek może cierpieć równocześnie na kilka chorób, z których najwyraźniejsze objawy dawać może właśnie choroba najdrobniejsza, podczas gdy ważne przebiegają, zwłaszcza w początkach, skrycie. Niektórych chorób nie można bezwarunkowo rozpoznać bez osobistego badania lekarskiego np. cukrówki, wiele chorób nerek, serca, przemiany materji, a nawet gruźlica i rak przebiegają często w ten sposób, że albo nie dają wogóle znać o sobie w początkach albo też pacjent bierze je za co innego.

Chociaż nawet pacjent lecząc się przedtem u lekarzy wie dobrze na co cierpi, to i tak radzenie się bez badania jest ryzykowne, albowiem w każdej chorobie wystąpić mogą z czasem komplikacje, lub też do jednej choroby dołącza się w następstwie druga, nieraz poważniejsza, o której pacjent niema pojęcia. Widzimy więc z tego jasno że wszelkie porady bez badania i widzenia pacjenta, a więc listowne, przez gazety, telefon a obecnie radjo, mogą pociągnąć za sobą bardzo zgubne skutki dla chorego.

Niestety jednak ludzie o tem zapominają lub wiedzieć nie chcą, ufają rozmaitym szumnym reklamom i zachwalaniom nieraz bezwartościowych preparatów po gazetach, wydają na nie duże pieniądze zamiast udać się do lekarza nawet wtedy, gdy tę poradę mają za darmo. „Leczą się" oni nieraz latami w ten sposób, a dopiero do lekarza zwracają się wtedy, gdy choroba powaliła ich na łoże i na wszelki ratunek jest już za późno. Taksamo sprowadzają ludzie rozmaite leki rzekomo czyszczące krew, wypędzające kamienie z ciała, sprowadzające odtłuszczenie i t. p. zapominając o tem, że w podobnych wypadkach usunięcie przykrego objawu np. wydalenie kamienia, nie może mieć trwałego skutku, lecz należy tutaj usunąć radykalnie właściwą przyczynę choroby np. złą przemianę materji, inaczej cierpienie rychło powróci, lub co gorzej, z niewinnej choroby wywiązać się może potem ciężka i nieuleczalna. Ileż to razy po rzekomo cudownych usunięciach i wydaleniach kamieni żółciowych przez partaczy, obserwuje potem niestety lekarz raka, który wytworzył się na tle nieleczonego racjonalnie cierpienia!

Kto więc mimo tego wszystkiego leczy się z ominięciem lekarzy, nietylko wyrzuca nieraz pieniądze za okno, ale ryzykuje swoje zdrowie jeżeli nie życie, chwilowo może sprawia sobie ulgę lecz często potem, niestety zapóźno, gorzko tego żałuje!

Zakatarzenie gardła

Drapanie w gardle, uczucie suchości wywołujące ciągłą chęć do picia, zaflegmienie i skłonność do chrząkania i odpluwania — są to objawy zakatarzenia gardła, dobrze każdemu z nas znane. Jeżeli te objawy dłuższy czas nie ustępują, wówczas mówimy, że katar gardła jest chroniczną, nieuleczalną dolegliwością.

Jeżeli jednak zastanowimy się bliżej nad przyczynami tego niedomagania, musimy przyznać, że sami jesteśmy często winni chorobie, gdyż narażamy się na szkodliwe wpływy, których z łatwością możnaby uniknąć, nie chcemy się wyrzec przyzwyczajeń, będących jej przyczyną, wreszcie, zaniedbujemy drobne dolegliwości dróg oddechowych, sprzyjające powstaniu i rozwojowi zakatarzenia.

Jedną z najzwyklejszych przyczyn kataru gardła jest spożywanie nadmiernie gorących i nadmiernie zimnych potraw i napojów.

Niemniej szkodliwie działa przebywanie w zakurzonych pomieszczeniach, nie dość staranne utrzymanie czystości pokoi mieszkalnych. Najbardziej szkodliwem jest wdychanie wszelkich gazów i wyziewów oraz używanie alkoholu i tytoniu — wszak samo przez się rozumie się, że delikatna tkanka błon śluzowych jamy ustnej i gardła, nie jest przygotowana na działanie takich ostrych czynników.

Z innych przyczyn wymienimy jeszcze: choroby zębów, chroniczne ropienie migdałów, zwężenie nosa. Trzeba zaznaczyć, że przy normalnej budowie nosa, najlepszem zabezpieczeniem od kataru gardła jest prawidłowe oddychanie nosem. Przeciwwskazane są wszelkie ostre środki, chętnie używane do płukania, jako odkażające błonę śluzową; najodpowiedniejszem płukaniem jest odwar rumianku, szałwi lub lekki roztwór soli.

Znając przyczyny złego, można uniknąć lub wyleczyć chorobę. Nie trzeba więc zbytnio dogadzać gustom swego podniebienia, unikać nadto gorących, zimnych i ostrych potraw i napojów; alkoholu i tytoniu, jeżeli nie można zupełnie się ich wyrzec, — używać umiarkowanie, zęby utrzymywać w należytym porządku, chore migdałki leczyć. Od szkodliwych gazów i wyziewów zabezpieczają maski ochronne, a lepiej jeszcze od nich — prawidłowe oddychanie nosem. Zwężenie nosa daje się usunąć niewielkim zabiegiem chirurgicznym.

Własną starannością, unikaniem szkodliwych wpływów i przy pomocy lekarza „nieuleczalne" zakatarzenie gardła daje się całkowicie wyleczyć.

Sztuczne członki ciała w czasach dawnych i w obecnych

Strata nogi lub ręki była i jest zawsze dla człowieka dotkliwem kalectwem. Sprawność fizyczna kaleki jest zmniejszona, a widok jego przykry dla otoczenia. To też, od bardzo dawnych czasów, starano się zastąpić utracone członki, nieszczęśliwym ofiarom wypadku lub choroby. Początkowo te sposoby były bardzo nieudolne. Z postępem wiedzy lekarskiej i rozwojem techniki, konstrukcja sztucznych członków, doskonaliła się stopniowo. Wobec poważnego znaczenia jakie przedstawia ta sprawa w związku z następstwami wojny i coraz częstszymi wypadkami kalectwa, wywoływanymi ruchem ulicznym w wielkich miastach — ciekawem jest, zapoznać się choć pobieżnie z historycznym rozwojem tej gałęzi medycyny i techniki od najdawniejszej do bieżącej epoki.

Już za czasów starożytnych Rzymian, czy-

niono próby zastąpienia utraconej ręki. Znakomity pisarz ówczesny, Pliniusz młodszy wspomina o rzymianinie Markusie, który w miejsce straconej w wojnie Semickiej ręki — posługiwał się ręką sztuczną zrobioną z żelaza.

Następnie nie spotykamy, przez cały szereg stuleci w historji, żadnej wzmianki odnoszącej się do sztucznych członków ciała. Dopiero w dziejach słynnego rozbójnika morskiego Barbarossy Koruk, który stracił prawą rękę w bitwie z Hiszpanami, jest mowa, że dalsze walki prowadził przy pomocy sztucznej ręki żelaznej.

Niemiecki poeta Goethe uwiecznił w swych poezjach żelazną rękę walecznego rycerza Gotz von Berlichingen, któremu kula w 1504 roku urwała rękę powyżej ramienia. Poszkodowany sam obmyślił mechanizm sztucznej ręki i kazał ją wykonać swemu rusznikarzowi; nazwisko zręcznego majstra nie jest wiadome. Rękę przechowaną w zbiorach rodzinnego zamku rycerza, można po dziś dzień oglądać; konstrukcja jej, jak na owe czasy, jest niezwykła: wygląd ma żelaznej rękawicy rycerskiej, palce dają się zginać, a pozycja ręki w stawach zmieniać, przy pomocy zdrowej ręki. Waga wynosi około trzech funtów.

Podobnej konstrukcji była ręka wykonana w drugiej połowie 16-go stulecia, przez ślusarza paryskiego, znanego pod mianem „mały Lotaryńczyk".

Wielki krok naprzód uczyniony został przed stu laty przez chirurga berlińskiego nazwiskiem Ballif. Postęp polegał na udoskonaleniu mechanizmu, dającym możność wykonywania zgięć i pewnych ruchów ręki. Zrobiona z blachy mosiężnej, ważyła razem z ramieniami tylko 1 funt.

Dalszemu rozwojowi sztuki ortopedycznej, służył za podstawę sposób konstrukcji sztucznych rąk pomysłu Gotza von Berlichingen i dr Ballifa. Trudno przytaczać na tem miejscu wszystkie ulepszone systemy z ubiegłych stuleci; niepodobna jednak pominąć milczeniem nazwisk dwóch ludzi, którzy zaznaczyli się na tem polu. Jeden z nich Holender, nazwiskiem Peterson, pierwszy dokonał próby zginania stawu łokciowego sztucznej ręki, za pomocą ruchów ramienia. Drugi paryżanin, dr. Beaufort, zbudował w 1860 r. rękę, zupełnie zdatną do użytku. Składała się z dwóch woreczków ze skóry, powiązanych stalowymi szynami; dłoń wykonana z drzewa lipowego. Koszt jej wynosił tylko 25 fr. to też słusznie nosiła nazwę „protezy ubogich".

W dalszym rozwoju techniki, wprowadzano ulepszony mechanizm, dozwalający na zamykanie i otwieranie dłoni — w czem szczególniej zaznaczył się wynalazek amerykanina Carnes— wreszcie chirurg niemiecki Sauerbruch powziął myśl wykorzystania siły muskułów w miejscu odjętej ręki, do poruszania ręki sztucznej.

Doświadczenie wykazało jednak, że ręka tak artystycznie wykonana, z ruchomą dłonią i palcami, jest zdatna tylko do lekkiej pracy. Do cięższej pracy trzeba stosować prostsze wykonanie, jakoto obrączki lub pazury, jako zakończenie protezy— są odpowiednie zwłaszcza do robót w polu.

Jeżeli w konstrukcji sztucznej ręki przywiązywano dużą wagę do jej wyglądu zewnętrznego, natomiast utrata dolnej kończyny, wysuwała na pierwszy plan zastąpienie jej przyrządem dającym możność stąpania. Najpierwotniejszym sposobem były kula i szczudło, których ślady spotykamy na starożytnych rzymskich i greckich rycinach. Przyrządy tę używane były jeszcze przed paru dziesiątkami lat; tak jeden jak drugi mają wiele ujemnych stron: stąpanie jest męczące, zgięcie w kolanie niemożliwe, przytem oparcie o ziemię ogranicza się do bardzo małej powierzchni, wskutek czego zagłębia się na miękim gruncie, wreszcie — czynią kalectwo bardzo widocznem.

Pierwszą próbę zbudowania sztucznej nogi, podjął tenże sam „mały Lotaryńczyk" o którym była poprzednio mowa. Zrobiona była z żelaza, a zatem bardzo ciężka i niezręczna. Sztuczna noga z drzewa wykonana została przez rosjanina lekarza Buhl, ważyła tylko 2½ f. Konstrukcja dr. Ballif'a z blachy żelaznej ze stopą z drzewa lipowego, i z możnością zginania w kolanie — była znacznym postępem. Dalsze ulepszenia wprowadzono w ciągu 19-go stulecia, były wspólnym wysiłkiem lekarza i technika.

Podczas ostatniej wojny, konstrukcją sztucznych kończyn zajmowali się nietylko lekarze i ortopedyści - mechanicy — ale też inżynierowie, poświęcając wiele czasu i pracy na wypróbowanie ich użyteczności. Jako materjał używane było przeważnie drzewo; w ostatnich latach zaczęto posługiwać się duraluminem,

który jest materjałem bardzo lekkim a jednocześnie mocnym — rozpowszechnieniu jednak stoi dotychczas na przeszkodzie bardzo wysoka cena takiej protezy.

Budowa sztucznych kończyn doszła już obecnie do takiej doskonałości, że kalectwo przestało być widocznem, a poszkodowany ma w znacznym stopniu przywróconą możność ruchu i pracy. Ten postęp można w znacznej części zawdzięczać następstwom wojny; korzystają z niego w tejże mierze pokrzywdzeni przez wojnę, jakoteż ci który ulegli wypadkowi, chorobie lub narodzili się kalekami.

Sztuka lekarska i mechanika dokładają nadal starań, dla ulżenia doli nieszczęśliwych, pozbawionych własnej nogi lub ręki.

Przestrogi na czasie

Jesienne i zimowe miesiące nie są naogół przyjazne dla zdrowia. Po dniach dżdżystych, wilgoć utrzymuje się długi czas, bo ziemia nie wchłania jej tak łatwo, jak na wiosnę, co sprzyja rozwojowi różnych zarazków chorobotwórczych. Zatem, w tych porach roku należy zwracać na zdrowie baczniejszą uwagę i zachowywać pewne ostrożności.

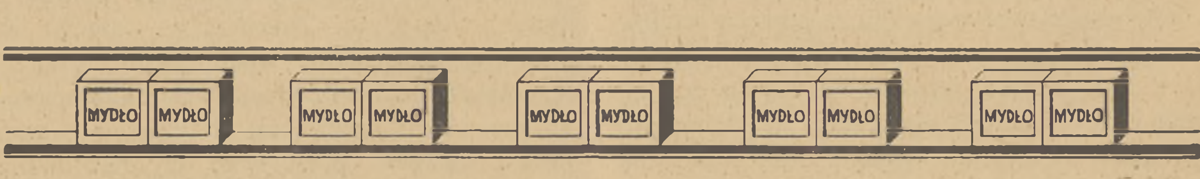
Tak więc, w razie przemoknięcia, należy szybkim krokiem zdążać ku domowi, w żadnym wypadku nie wsiadać w tramwaj lub autobus, gdyż jadąc, można zziębnąć, a przemoknięcie tylko wówczas jest szkodliwe, gdy się dozna uczucia zimna, czemu ruch zapobiega. Jeżeli pomimo to, zziębnięcia się nie uniknie, pożądane, jest wróciwszy do domu, wziąć mocno ciepłą kąpiel, a potem nałożyć bardzo ciepłe, luźne ubranie — luźne musi być koniecznie, aby skóra mogła swobodnie oddychać.

Jeżeli okoliczności zmuszają do dłuższego narażania się na zimną temperaturę zewnętrzną, dobrze jest, o ile możności, napić się od czasu do czasu, trochę gorącej herbaty lub kawy. Unikać należy natomiast wszelkich napojów alkoholowych, które wywołują zaczerwienienie skóry, ale ciepłotę ciała obniżają; używanie ich w takich warunkach jest wprost niebezpieczne. Po powrocie do ciepłej izby i spożyciu posiłku, alkohol będzie mniej szkodliwy.

Zimowe podróże autobusem lub motocyklem mogą być dla zdrowia pożyteczne, o ile się zachowa pewne ostrożności. Przy pierwszem uczuciu chłodu trzeba wysiąść i przespacerować się, zdjąwszy z siebie zwierzchnie, ciężkie ubranie. Jeżeli się pozostawi na sobie futro, rękawice, szaliki i t. p., to nie sposób się nie spocić, poczem w dalszej drodze łatwo zziębnąć, — a wówczas choroba zwykle nie ominie.

W jesieni łatwo się nabawić kaszlu. Wiele osób uważa kaszel za równoznaczny z zapaleniem płuc i suchotami, tymczasem kaszel rzadko kiedy poprzedza zapalenie płuc, raczej jest zwykle jego następstwem, zaś w suchotach rozpoczyna się w dalszych okresach choroby. W dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto kaszel jest skutkiem kataru gardła lub nosa, i nie ma żadnego związku z płucami. Taki kaszel daje się przeważnie załagodzić przez ssanie słodkich cukierków, silnie nasyconych miętą lub anyżem. Wszystkie apteczne syropy i ulepki — niewiele są warte.

Kaszląc — nie kaszlaj innym w twarz. Odwróć się, zasłoń usta i nos chusteczką, aby kropelki śliny na niej pozostały. Te kropelki zawierają mnóstwo zarazków, które mogą krzywdę zrobić sąsiadowi.



Ostatnia największa inowacja w medycynie i farmacji

Sławę wszystkim lekarzom ostatnio zapewniły pigułki „O r i g i n a l" ze specjalną chininą w proszku. Pigułki „O r i g i n a l" są bowiem największą inowacją w medycynie i farmacji świata; opracowane na skutek długoletnich badań naukowych i technicznych przez wyższe siły naukowe medycyny, w związku z upamiętnieniem 300-lecia wprowadzenia chininy do Europy.

W literaturze naukowej profesorowie:

E i c h h o r s t, Handbuch d. spez. Pathol. u. Therap. tom VI. — K a y s e r, Z. Hyg. u. Infektionskrankh. 103,241 (1924) — K ö v é r, Jahrb. Kinderheilk. 114, 228. — M o l l, Wien. klin. Wschr. 1927, 1486. — V e i l c h e n b l a u, Therap. Halbmonatsh. 1921, 139. — R e h, Therap. Gegenw. 1923, 117. — S a p h r a, Med. Klin. 1925, 1775. — Z. ärztl. Fortbild. 1928, Nr. 19. — Therap. Gegenw. 1930, Nr. 6. — L e r e b o u l l e t, La grippe; clinique, prophylaxie, traitement, Paryż 1926. — H e i n e, Med. Welt 1929, 118. — B u t t e n w i e s e r, Med. Welt. 1929, 119. — K r a s u s k i, Med. Welt. 1928, 916. — B i n z, Eulenburgs Realencyklop. 1880, tom 3.—K ö t z, Therap. Halbmonatsch. 1919, 341.—v. S t a r c k, Münch. med. Wschr. 1920, 455. — P a u l i, Dtsch. med. Wschr. 1913, 1880. — L a n g e, Berl. klin. Wschr. 1915, 1066. — J o h a n n e s s o h n, Chinin in der Allgemeinpraxis — i wielu innych, jako wybitne siły naukowe świata, jednogłośnie uznali chininę za jeden z najskuteczniejszych leków przy *grypie, anginie, krztuścu, kaszlu, bólu głowy, chorobach płucnych, bólach kości, chorobach wątroby, nerwicy serca, dyzenterji* i wszelkich niedomaganiach, powstających na tle przeziębienia i złego odżywiania się.

W stosunku do wszystkich środków syntetycznych, stosowanych w wyżej wymienionych chorobach, pigułki „O r i g i n a l" jako preparat specyficzny naturalny, będąc środkiem niewinnym, obecnie w całej pełni zasługują w medycynie na pierwszeństwo. Pigułki „O r i g i n a l" są lekiem naturalnym, t. j. czystym alkaloidem roślinnym, wydobytym z kory chininowej i bezwzględnie dodatnio działającym na serce. Mają one tę niezwykłą zaletę, oraz tajemnicę produkcji, że sam leczniczy alkaloid w luźnym stanie, t. j. w proszku wcale niesprasowanym, jest powleczony b. cienką warstewką cukru mlecznego, która chroni przed gorzkim smakiem i jednocześnie gwarantuje natychmiastową rozpuszczalność alkaloidu chininy w ustroju.

Pigułki „O r i g i n a l" ze specjalną chininą w proszku są wyrobem zagranicznym; sekret technicznego wykonania oraz wyłączną produkcję posiada Indyjsko-Holenderski Przemysł Farmaceutyczny N. V. Bandoengsche Kininefabrick, na Jawie i w Holandji. Pigułki „O r i g i n a l" są opatentowane i zarejestrowane przez Dep. Zdrowia Publicznego przy Min. Spr. Wewn. pod Nr. 1492.

Pigułki „O r i g i n a l" nabyć można we wszystkich aptekach i niektórych składach materjałów aptecznych po zł. 2.50 za rurkę, zawierającą 50 pigułek.

WPanom Lekarzom, wszystkim medykom i aptekarzom w celu dokonania doświadczeń leczniczych, pigułki „O r i g i n a l" na każde żądanie wysyła gratis: K. S. Rymowicz, ul. Marsz. Focha 8, Warszawa, Generalny Reprezentant Indyjsko - Holenderskiego Przemysłu Farmaceutycznego N. V. Bandoengsche Kininefabriek.

Parę słów o uświadomieniu płciowem

W ruinach miasta, wznoszącego się ongi wśród odległych gór peruwiańskich, znajduje się dotychczas wspaniały posąg wysokości dwudziestu stóp, przedstawiający w klasycznych linjach nagą postać kobiety, z twarzą przysłoniętą welonem. Posąg ten wyobraża Prawdę — prawda wystawiona na widok publiczny w całej swej nagości, a mająca oblicze zasłonięte!

W podobny sposób odnosimy się do zagadnień płciowych; rozumiejąc, że są one nagą rzeczywistością życia, ukrywamy je pod sztucznemi osłonkami.

Zresztą, poglądy pod tym względem są bardzo krańcowe. Tak zwani „purytanie" pragnęliby utrzymać jaknajdłużej umysł dziecka w nieświadomości spraw płciowych. Potępiają jego wszelkie naiwne zapytania, — a wszakże człowiek obdarzony jest od natury ciekawością, dzięki której zdobywa wiedzę i mądrość. Niezawodnie te same osoby odnoszą się inaczej do sprawy rozmnażania się zwierząt i roślin, aniżeli do powstawania życia człowieka, tego najdoskonalszego ze stworzeń boskich. Mówią wiele o skromności, jako pięknym przymiocie dziecka, a zwłaszcza dziewczęcia, nazywając skromnością zupełne wystrzeganie się wzmianki o rzeczach, dotyczących życia płciowego.

A jednakowoż dziecka nie można utrzymywać w nieświadomości; wcześniej czy później posiąść ją musi, a niebezpieczeństwo polega na tem, w jaki sposób ją zdobędzie.

Na drugim krańcu spotykamy ludzi, dla których zagadnienia płciowe stanowią największe a niezdrowe zainteresowanie, którzy pożądają sensacyjnej literatury, widowisk i zdarzeń.

Między dwoma ostatecznościami gdzie znaleźć pośrednią drogę? Taką drogą jest pogląd na sprawy płciowe z punktu widzenia naukowego, mianowicie opartego na fizjologji; jestto jedyny, wolny od pożądliwych wzruszeń, sposób odnoszenia się do naturalnych faktów życiowych.

Rodzice, którzy chcą otwarcie mówić z dzieckiem o sprawach płciowych, muszą posiadać zasadnicze wiadomości z fizjologji; muszą objaśniać dziecko tak, jakby to uczynił lekarz, — zaspokoić jego ciekawość w granicach dostępnych dla jego umysłu. Nie powinni być pytaniem zaskoczeni, okazywać zakłopotanie lub gniewać się. Przez należyte postępowanie zyskują zaufanie dziecka i możność kierowania jego krokami na śliskiej drodze życia.

Pomimo licznych głosów przeciwnych, płciowe uświadomienie dzieci musi nadal postępować i przyczyni się do podniesienia moralnego poziomu społeczeństw. Stulecie obecne jest epoką oświecania i nauczania. Na wszystkich polach życia poczyniono wielki krok naprzód. Zapatrywania na przejawy życia ulegają też zmianie i stają się zgodnemi z prawami natury; przesadna wstydliwość, a jednocześnie i zmysłowość— zanikają.

Szkoła publiczna, za pośrednictwem specjalnie przygotowanego nauczycielstwa, współpracuje z rodzicami w ich trudnem zadaniu. Dobra książka jest ich sprzymierzeńcem; dziecko wdrożone od wczesnych lat do czytania zdrowej literatury, będzie samo z siebie unikało moralnie brudnego pisma. Strzec go trzeba od widoku rozwiężłych scen na rysunku lub w filmie; w wyobraźni dziecięcej silne wrażenia nie zacierają się nigdy.

Rozsądne uświadamianie płciowe nie rozbudza zmysłów; przeciwnie — zaspokajając ciekawość, chroni od niezdrowych dociekań własnego umysłu.

Chłód a odzienie

Gdy matka przychodzi w porze zimowej z dzieckiem o poradę do lekarza, otula je w niezliczoną ilość różnych ciepłych ubrań. Z obawą zdejmuje z dziecka część odzienia, usprawiedliwiając się, że „ono jest takie wrażliwe na chłód" a nie zdaje sobie sprawy, że zbyt ciepłe ubieranie tę wrażliwość jeszcze powiększa, gdyż rozpieszczone ciałko naleństwa traci umiejętność samoobrony od chłodu, za pomocą ochronnych urządzeń, jakie mu dała natura.

Ciepłota ciała, dla utrzymania prawidłowego biegu czynności życiowych, powinna być jednostajna. Pomimo znacznych wahań temperatury zewnętrznej — temperatura ciała zdrowego człowieka, nie ulega zmianom. Nasze ciało bowiem posiada przedziwne a skuteczne urządzenia do regulowania ciepła w ustroju. Czynnością tę, mającą na celu utrzymanie równego ciepła w organiźmie i uruchamiania, w miarę potrzeby urządzeń ochronnych — kieruje jeden z ośrodków mózgowych. U dziecka nowonarodzonego, którego mózg nie pracuje jeszcze z całkowitą sprawnością, regulacja ciepła nie jest sama przez się dostateczna, dla tego niemowlę potrzebuje wyższej temperatury zewnętrznej.

Gdy na dworze jest zimno, ciało, dla wytworzenia ciepła, musi spalać większą ilość materjałów odżywczych, aniżeli w ciepłej porze roku. Znaczna część spożytych pokarmów, obracana jest zwłaszcza w porze zimowej na gospodarkę cieplną organizmu. Ciepło powstaje w organiźmie wszędzie, gdzie odbywa się proces spalania, a zatem we wszystkich częściach ciała a najwięcej w mięśniach. Przy pracy fizycznej, wytwarzanie ciepła i przemiana materji są wzmożone. Jeżeli pomimo to, spalanie wewnętrzne nie jest dostateczne dla utrzymania jednostajnej temperatury ciała, wówczas przychodzą z pomocą te urządzenia ochronne, które zapobiegają nadmiernej utracie ciepła. A mianowicie, krwionośne naczynia skóry zwężają się, aby nie dopuścić większej ilości gorącej krwi do powierzchni ciała, przyczem skóra blednie. Ruch pomaga do wytwarzania ciepła, więc mięśnie poczynają drżeć, drobne mięśnie podskórne, kurczą się, skutkiem czego powstaje t. zw. gęsia skórka. Gruczoły potowe zwalniają pracę zmniejszając tem samem parowanie wody przez powierzchnię ciała, staje na przeszkodzie utracie ciepła. Dobrą ochronę przed chłodem stanowi pokład tłuszczu, znajdujący się pod skórą. Dla tego ludzie dobrej tuszy nie ziębną tak łatwo, jak ludzie chudzi. Wieloryby i inne zwierzęta tego gatunku, mogą przebywać, w wodach zimnych mórz północnych, dzięki silnie rozwiniętej podskórnej tkance tłuszczowej.

Jednakże te wszystkie środki, w które natura uposażyła tak cudownie organizm człowieka, w naszym klimacie nie są dostateczne dla zabezpieczenia ciała od chłodu. Dla zapewnienia jednostajnej temperatury w bezpośredniem otoczeniu ciała, potrzebne jest odzienie.

Ptaki i zwierzęta pokryte futrem, stroszą podczas zimna pióra i włos futra, otrzymując w ten sposób w dwójnasób lepszą osłonę przed chłodem. Nastroszone pióra i włosy stają się puszyste i dają dostęp powietrza, zaś im gorsze są przewodniki ciepła, otaczające ciało, tem trwalsze jest jego ciepło, a powietrze jest właśnie tym złym przewodnikiem. Gdy powietrze jest w ruchu, to pomimo wszystko, zabiera ono wiele ciepła z powierzchni ciała, dla tego ciało nieodziane tak żywo odczuwa powiew wiatru. Ujęte w tkaninę odzienia i unieruchomione powietrze jest najlepszą ochroną od chłodu. Puszyste i porowate tkaniny, dają więcej ciepła od gładkich i ścisłych. Podobnież, obszerne ubranie jest cieplejsze od obcisłego, które nie daje miejsca warstwom powietrza. Rękawiczka z najgrubszej wełny nie utrzyma ciepła ręki, jeżeli jest szczupła, ani wełniana pończocha nie rozgrzeje nogi, ubranej w ciasny bucik. Ciasne ubranie jest niezdrowe jeszcze i z tego względu, że tamuje prawidłowy obieg krwi, a latem skrępowanie niem części ciała ziębnie z łatwością oraz przeszkadza swobodzie ruchów, które są jednym z najlepszych sposobów rozgrzania się.

Jeżeli ubranie przemoknie od potu lub deszczu, staje się mniej ciepłem, gdyż woda zabiera miejsce powietrza, którego warstwa cienieje, a wzmożone parowanie pochłania niemało ciepła. Tkaniny grube i ścisłe, tamują tak dalece pa-

rowanie, że wilgotne ciepło utrzymujące się w odzieży zmoczonej potem lub deszczem, może zagrażać zdrowiu.

Odzienie powinno być przystosowane do zgodnego współdziałania z ochronnymi urządzeniami ciała — nie powinno ich czynności niweczyć ani ich krępować, wówczas bowiem powstaje wrażliwość organizmu na chłód, brak odporności na ujemne wpływy zewnętrzne i skłonność do chwytania zarazków chorobotwórczych.

To też matka, która przychodzi do doktora z dzieckiem nadmiernie otulonem, będzie zmuszona bytność u niego często powtarzać, dopóki nie zmieni nierozsądnego sposobu odziewania.

Obowiązkowe zachowanie przez lekarza tajemnicy

Aby lekarz mógł pomyślnie przeprowadzić kurację, musi stworzyć sobie zupełnie jasny i dokładny obraz choroby swego pacjenta. Całkowite zaufanie chorego w stosunku do lekarza, szczere odpowiedzi na jego pytania dotyczące okoliczności jakie dały powód do choroby, dawniejsze zapadnięcia, choroby rodzinne i t. p. są po temu koniecznym warunkiem. Wszystko co pacjent wyrazi lekarzowi do jego wyłącznej wiadomości i to co lekarz w swej praktyce sam zauważy — obowiązuje go do zachowania w tajemnicy. Podobnież pomocniczym zawodom lekarskim, jak np. felczerowi, pielęgniarce i t. p. wzbronionem jest rozgłaszanie wiadomości dotyczące osób, przy których wykonywują swój zawód.

Jednakowoż obowiązek zachowania tajemnicy nie jest bezwzględny; zdarzają się wypadki, że lekarz musi przemówić, a prawo nakazuje mu złamanie tajemnicy. Takie okoliczności przewiduje między innymi, ustawa o chorobach zakaźnych, gdy w imię zdrowia publicznego, lekarz jest obowiązany uczynić wywiad i doniesienie. Niemniej, za zgodą pacjenta, lekarz może powiadomić o chorobie osoby trzecie, jakoteż lekarza, któremu na |dalszą kurację powierza swego pacjenta lub też lekarza Kasy Chorych, dla wyjednania możności dalszego leczenia ubezpieczonego. Lekarz Kasy Chorych i personel pomocniczy — są również związani obowiązkiem zachowania tajemnicy zawodowej.

Pozatem zdarzają się jeszcze okoliczności, że lekarz, choć nieupoważniony przez chorego, uważa w swem sumieniu, złamanie tajemnicy za konieczne. Są to wypadki rzadkie i przy wysokim poziomie etycznym stanu lekarskiego, obawa nadużyć w tym kierunku nie zachodzi. Tak więc, wbrew woli pacjenta, lekarzowi dozwolonem jest powiedzieć rodzinie o chorobie, która grozi zarażeniem otoczenia i wymaga zachowania szczególnych ostrożności. Podobnież żona powinna być powiadomiona, jeżeli choroba męża ma tło syfilityczne, a zatem grozi zdrowiu małżonki i potomstwa.

Osobiste sprawy chorego, które, niezależnie od wykonywania zawodu, doszły do wiadomości lekarza — podlegają też zachowaniu tajemnicy. Nawet względem osoby zmarłej lekarz pozostaje związany tajemnicą zwłaszcza gdy jej złamanie byłoby ze szkodą dla dobrego imienia i honoru zmarłego.

Tajemnica zawodowa, prócz lekarza i personelu pomocniczego, obowiązuje też położne i aptekarza, — natomiast wolne są od niej osoby, zajmujące się lecznictwem, choć nieuprawnione do wykonywania praktyki lekarskiej. Kto do nich zwraca się o poradę, musi być przygotowany, że tajemnica zawodowa nie będzie zachowana.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych. P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA"; Warszawa; Marszałkowska 71. Tel. 8 34-48